EDIȚIA II

Valeriu POPESCU

Culegere de sfaturi pentru un om de lume

Pentru tinerii țării mele,
pentru părinții și dascălii lor

CULEGERE DE SFATURI

pentru un om de lume

Pentru tinerii țării mele,

pentru părinții și dascălii lor

și în mod special pentru

nepoții mei Max și Paul!

2

UN OM AL TUTUROR ANOTIMPURILOR

Doctorul Valeriu Popescu este un om neobișnuit. Chirurg ilustru în marele oraș hanseatic capitala acelui ,,Bildungsbuerger",în tradiție umanist-rațională,căruia la Hamburg i se alătura Tomas Mann, Ralf Dahrendorf sau von Dohnany,compatriotul nostru brăilean,purtând cel mai banal nume românesc cu putință, este, de fapt cel puțin neobișnuit. Distincția sa fizică și intelectuală,eleganța și mobilitatea-nealterabile în mai multe limbi și culturi europene - ,civilitatea unui gentelman,la care sensibilitatea pentru interesul public s-a tradus prin dezinteresul său personal pentru orice altceva,în afara, binelui public, dr. Valeriu Popescu ne oferă acum,în limba română,nu atât o ,,summa pedagogica",între altele,ci crâmpeie din experiența unui om bun și drept. Nu-l laud circumstanțial,pentru că nici eu ,nici domnia sa n-avem motiv să ne întâlnim într-un exercițiu de admirație gratuit. Dr. Popescu este unul dintre marii specialiști în chirurgia plastică din nordul Germaniei ,dar și un apărător redutabil al cetății ,un constructor întru bine și frumos,membru al unor cercuri de afaceri și intelectuale influente,un cetățean al Europei,căruia exilul i-a oferit nu doar șansa realizării personale sau neșansa îndepărtării de țară. El și-a transformat condiția de pribeag,dar nu doar în teritoriile geografice,ci și în cele umaniste,într-una de mijlocitor și educator pentru o Românie a generațiilor tinere.

Dl dr .V .Popescu ne face cadou acum,prin intermediul unui atât de vrednice edituri românești din Republica Moldova,un catalog de strădanii în numele puterii de a ști,de a înțelege,de a învăța,cu răbdare și seninătate. E aici și ceva dintr-un , decalog de reguli de comportare pentru prinț sau curtean,în tradiția renascentistă a unor Machiavelli sau Castiglione,dar mai ales un ghid, mai modern și practic,al zilelor noastre,pentru uzul copiilor și părinților lor,cu toții oameni obișnuiți,prinși între lumea veche și lumea nouă,între comunism și capitalism,între satul tradițional și satul global,între propaganda socialistă și pop-cultura americană.

Un om înțelept,care a citit multe cărți în limbi diferite,care n-a uitat niciodată celebrul enunț al lui Bacon,potrivit căruia adevărata putere este conferită doar de cantitatea și calitatea informației pe care o deții,un călător transdisciplinar,în aceeași măsură în care Brăila natală,spitalele bucureștene ale anilor 60 și saloanele politice și medical-mondene ale vechii Europe îi sunt la fel de accesibile,ne face acum un cadou. Este o carte de formule ale fericirii,despre importanța lecturii,despre balsamul politeții,despre curajul civic,despre pericolul drogurilor. Un ghid practic de îndrumare a tânărului pe drumul plin de capcane ale unei lumi tulburate și amenințătoare ;dar și sfaturi pentru dascăli și părinți găsim aici,pentru că aceștia,de multe ori,nu sunt decât foști tineri dezorientați,care n-au avut ocazia să citească mai demult o astfel de carte.La prima vedere ,prizonieri ai unui univers de cunoaștere,în care prejudecățile culturale sau superficialitatea informației mass-media ne închid într-un fel sau altul orizontul,am putea citi cartea doctorului V. Popescu cu condescendența cu care-i privim pe bunicii celebri dând sfaturi nepoților. Dr. Popescu este și bunic,om de știință și om de lume,este naiv și răbdător, dar, din opțiune,la capătul unui drum dificil al marilor probe și performanțe. Pedagogia sa comparată ,susținută de cărți și idei citite și asimilate temeinic,în ani,un imens bun simț și dorul de o țară civilizată ,curată si politicoasă,de care suferim cu toții,i-au dat gândul cel mai bun:iată ,o carte despre devenirea personală și cetățenească a unui tânăr român,la București,Chișinău sau Brăila,Sibiu sau oriunde,în vârtejul unor vremi pregătite să-l încalece. Cine o citește cu atenție,încalecă la rândul său vremurile,ca să-l parafrazăm pe cronicar. Cine citește cartea doctorului V. Popescu este îndeajuns răsplătit,chiar dacă e prea târziu să se mai schimbe. Cine o citește la timp și se mai poate schimba,n-o mai uită niciodată. Recomand călduros cititorilor români de pretutindeni acest compendiu de devenire,în numele civilizației și valorilor democratice,în amintirea bunicilor noștri,țărani harnici și cuminți,dar și în numele unui viitor mai bun pentru țara noastră,dorind-o mai mare,mai bună,mai modernă.

Emil Hurezeanu

03 CC

Cuvânt înainte

Eu m-am născut într-un sat din județul Brăila, de unde plecase şi un unchi de-al meu, Cezar Popescu - o personalitate de frunte a țării în anii 38- care, după studiile superioare în Berlin, a fost director general al societății de petrol,,Românо - Americană" şi al Societății ,,Distribuția".(vezi WHO IS WHO 1938)

- Când am plecat eu din sat,lăsasem clădirea şcolii refăcută din dărâmarea caselor bunicilor mei, în jurul clădirii o livadă cu pomi fructiferi, învățătorii erau absolvenți ai şcolii normale cu menire pentru profesiunea lor, stăpânind un instrument muzical,predând de la I a –la a IV-a,aveau cunoștințe de pomicultură ,agronomie , lucrul manual,și culinare. Reîntors în sat după 60 de ani, povesteau acum sătenii despre lipsa de legătură sufletească a cadrelor actuale (navetiste) cu copiii satului. Într-o discuție pe temă cu eminentul meu coleg şi prieten Prof. Dr. Nae Constantinescu – ai căror bunici proveneau tot dintr-un sat brăilean,despre marea nedreptate ce se face copiilor,cu material genetic de calitate , din satele mai îndepărtate. Aceasta este o realitate dureroasă a timpurilor noastre care s-a agravat. Iată un motiv în plus a efortului meu de a completa cartea și a o pune la dispoziția tuturor școlilor prin intermediul enciclopediei gratuite ,,WIKIPEDIA" ce poate fi deschisă cu orice computer din lume conectat la internet.

Am fost foarte nemulțumit când am aflat răspunsul unor ,,noi bogați"pe care i-am solicitat pentru a realiza un număr mai mare de10.000 de exemplare deja dăruite de mine bibliotecilor liceelor din țară. Cititorii mi-au scris atât de frumoase cuvinte de mulțumire încât m-au convins că efortul meu a fost și va fi în continuare răsplătit.

- Eu am avut norocul să mi se pună în mână la vârsta de 14 ani,o carte asemănătoare celei pe care o ai tu acum, dragul meu cititor, carte , care a reuşit să-mi deschidă mintea şi să mă facă să pricep,că cel mai important lucru în realizarea unui ideal este o formare complexă intelectuală. Acest lucru înțeles m-a ajutat să-mi

realizez visul de a deveni medic, de a mă putea descurca la un nivel onorabil în țările unde am practicat şi mai ales să ies din anumite situații grele pe care le-am numit ,,ROBINSONADE"după figura simbolică, ce a reuşit să supraviețuiască, pentru că a avut o serie întreagă de cunoştințe pe care a știut să le aplice.

- Am să vă povestesc o singură întâmplare :am fost trimis cu ajutorul unui medic , un om de valoare din conducerea serviciului medical al Ministerului-Petrol-Chimie –Dr. Ion Târpa în Algeria în cadrul contractelor de colaborare.

- Am muncit corect,algerienii erau foarte mulțumiți de activitatea noastră – a mea și a soției mele Rovana - medic stomatolog - fiind ,,de permanență" zi și noapte la dispoziția bolnavilor ,accidentaților,sau a celor cu probleme stomatologice . Recuperările de 7 zile în lună se făceau la 900 de Km. în Alger,- unde am descoperit un ,,viespar" de românce care notau tot ce se vorbea,cu cine te-ai fi întâlnit etc.,angajate probabil de securitate,sau făcând-o dintr-un exacerbat zel - nu știu -, pentru care ,am preferat să muncim zi și noapte fără recuperare. - După aproape trei ani având de recuperat aproape jumătate de an ,am fost forțați să ne luăm concediu. Înainte de a pleca ,am făcut o cerere la ministerul de interne să ne aprobe să nu venim cu avionul, ci cu o mașină veche pe care o aveam cumpărată , să putem trecem prin Spania,Franța ,Germania,Austria ,Ungaria ,dat fiind că nu ni s-a permis nici o dată o excursie în străinătate.

Insistențele noastre au fost în zadar.Răspunsul a fost categoric negativ!

- Atunci am gândit că efortul nostru de a munci zi și noapte aproape trei ani, în care toată lumea a fost mulțumită ,iar gândurile noastre absolut curate nu sunt recunoscute. La noi nu era nimic altceva decât setea de a –ne lărgi orizontul -,de a cunoaște o parte din Europa ,care ne fusese refuzată până atunci când am solicitat excursii în afara granițelor țării.

- Şi experienţa lui unchiul Cezar a fost edificatoare de asemeni. Chemat de P. Groza cu promisiuni de protecţie pentru că:,,Ţara are nevoie de oameni de valoare, el răspunzând personal,de integritatea lui"!

-Au venit consilierii ruşi care au înscenat faimosul proces al ,,petroliştilor"şi credulitatea l-a costat 18 ani la Gerla .

- Cu prietenii francezi –profesorii fetiţei Raluca - Andreea care avea 5 ani ,am obţinut o viză de trecere prin Franţa ne-am încărcat puţinul pe care îl aveam în 204 şi am condus 36 de ore prin Sahara fără oprire până în partea spaniolă din Africa.

Eram istoviţi,îmbrăcaţi sumar,am ajuns pe cheiul de la Melilla , am urcat maşina pe vaporul care trebuia să ne treacă Mediterana dar .. la controlul paşapoartelor , grănicerii spanioli au refuzat îmbarcarea noastră pentru că veneam dintr-o ţară comunistă.

Discuţii aprinse ,rugăminţi omeneşti nu au servit la nimic.

Pe scurt vaporul a plecat şi cu maşina noastră şi cu prietenii francezi iar noi am rămas pe pământul african.

La discuţiile noastre cu grănicerii spanioli,din fericire asista şi ,,un om de lume" un inginer francez care ni se adresă spunând:,,fiţi liniştiţi eu va voi ajuta să obţineţi viza"!

- Monsieur Perey era într -adevăr un om, care călătorise mult,avusese până de curând o fermă cu vie şi plantaţie de portocali ce-i fusese naţionalizată de marocani cu câteva săptămâni în urmă şi-şi condusese mama la vapor.,iar el mai avea să-şi împuşte câinele şi să împartă din avutul ce se putea împărţi din conacul său.

Ne-a luat în Citroenul sau CD 40 ,ne-a oferit o masă la un restaurant în primul oraş,ne-a condus la UUJDA unde exista un consulat spaniol.

- Mai întâi l-a căutat pe preotul catolic în încăperile căruia s-a petrecut o scenă impresionantă

-Fetiţa –Raluca- îngenunchiată în faţa icoanei î-l ruga pe Dumnezeu în limba franceză - în care a învăţat mai întâi să scrie şi să citească –să-i ajute pe părinţii ei să obţină viza. Era într-o sâmbătă ,preotul l-a căutat pe consul care se afla cu probleme la jaguarul său la un atelier, ne-a rugat să facem fotografii ,ne-am dus la consulat ,am obţinut vizele şi am ajuns la conacul Domnului Perey aproape de miezul nopţii. Eu am fost rugat să fac o partidă de şah ,iar soţia mea Rovana a fost rugată să prăjească cartofi.

Ne-am trezit dimineaţa într - un concert de păsărele,am mâncat ceva ce nu mai ştiu şi am fost conduşi din nou 80 de Km. până la vapor. Ne-am urcat,am avut o traversare de asemeni de neuitat pentru că ,,de la copil la barbă albă" toată lumea avea rău de mare şi nu se putea ridica de la orizontală.

- Prietenii noştri francezi ne-au aşteptat cu mari exclamări de bucurie pe –,,Costa del Sol"la Almeria.

- După un an ne – am întâlnit în Paris,cu familia salvatorului nostru într-un restaurant bun.

- Bucuria a fost mare de ambele părţi .

- Atunci l-am întrebat să ne spună sincer ,care a fost motivul pentru care a făcut acele eforturi deosebite atunci?

*Răspunsul l-am inserat în memoria noastră pentru toată viaţa:asistând la schimbul vostru de cuvinte cu vameşii mi-am dat seama că sunteţi ,,**oameni de valoare**"!.*

- Reține dragul meu cititor,un comportament civilizat,posedând bine o limbă străină de mare circulație,te vei putea face înțeles,vei putea găsi un ajutor oriunde în lume!

Revenons a nos moutons!-Să revenim la oile noastre!-

Mai multe traduceri de titluri ca:Arta de a reuşi în viață,Ghidul reuşitei tale profesionale ,Dezvoltarea personală etc.sunt cărți ce conțin fiecare în felul său sfaturi ajutătoare, dar numai după ce vei fi un om bine pregătit, după ce vei avea bagajul de cunoştințe necesare unui om de lume .Fără să ştii, fără să ai această formațiune nu poți aplica astfel de metode.,,A şti, înseamnă putere" cum spunea Bacon. Dacă vei înțelege acest mesaj al cărții mele, al muncii mele,voi fi mulțumit că munca mea de a determina în continuare câți mai mulți tineri ca tine să-şi găsească un drum în viață nu a fost și nu va fi în zadar. Gândul meu de a realiza acest proiect s-a legat întotdeauna de imaginile ce m-au impresionat când am revăzut satele din care am plecat acum 60 de ani. Fiind convins că în asemenea sate sunt mulți tineri ca tine capabili şi dornici să urce pe treptele cunoaşterii , pe treptele ,,aventurii spirituale a umanității" voi reuși în curând să-mi finalizez proiectul meu cu ,,WIKIPEDIA".

O profesoară care a citit cartea îmi reproşa că a avut impresia că am scris pentru ,,ELITE". Răspunsul meu a fost clar :nu! Cartea a fost scrisă pentru tineri ,,normali"cum eram şi eu la vârsta la care citeam cartea asemănătoare ,la vârsta ta, dar care au înțeles că-şi pot crea un drum onorabil în viață. Mă voi bucura cu lacrimi în ochi şi voi fi mândru ,dacă voi primi cândva de la tine,în continuare şi de la alții ca tine confirmarea că ai devenit sau esti pe cale de a face parte din grupa ,,oamenilor de lume". Acesta este într-adevăr mesajul de bază al cărții: să determine câți mai mulți tineri să se formeze cu seriozitate,să se pasioneze pentru o profesiune sau pentru o meserie.Am cunoscut în viața mea oameni pasionați pentru tâmplărie care reuşesc să creeze opere de artă pe vapoare

de lux,sau un crescător de oi care m-a impresionat prin bunul simț românesc, prin bogăția cunoştințelor şi prin pasiunea cu care practica meseria.

Aceşti slujitori pasionați ai unei meserii sau profesiuni alese şi-au găsit idealul despre care este vorba în primul capitol,ei vor fi în

stare să trăiască din plin şi au devenit elite în meseria lor,în profesiunea lor.

Şi Bonaparte spunea către soldații săi , că fiecare dintre ei poartă în raniță, bastonul de general.

Această idee de bază a cărții de față prin care te implor să devii un om bine pregătit multilateral este mult discutată de mulți pedagogi de frunte,de mulți părinți şi este cuprinsă în raportul UNESCO a lui Jaques Delors (1996) care cuprinde cei patru piloni ai educației modern concepute, respectiv:

a) a învăța să ştii,

b) a învăța să faci un lucru – o meserie – ca lumea –de calitate-să înveți să finisezi perfect.

c)a învăța regulile de conviețuire.

d) a învăța să fii tu însuți o personalitate.

Toate acestea, pentru că societatea de astăzi îți cere flexibilitate,să fii capabil să –ți schimbi chiar și profilul de activite. Și o vei putea face cu mare ușurință dacă ai o bază solidă,lucru foarte important.

Reforma şcolară de astăzi nu te va ajuta decât dacă vei înțelege că nu înveți pentru note,pentru școală ,ci pentru tine ,pentru viitorul tău.Un pedagog din Iaşi, Liviu Antonesei scria>>Omul, cultura,valorile,educația,cunoaşterea,ştiința,artele , economia,politica,societatea, trecutul, prezentul şi viitorul-toate

acestea se află într-o multitudine de relații şi conexiuni. Dar această lume complexă nu poate realiza cunoaştere,dezvoltare, prosperitate,fericire ,fără o educație complexă<<Dacă vei fi un om complex vei putea înțelege mai bine omul în general, pe tine în special,viitorul tău,viitorul nostru,vei cunoaşte şi mijloacele cu care vei putea fi mai fericit şi vei gândi şi la contribuția ta pentru binele comunității în care trăieşti.

Virtuțile ca: binele ,adevărul ,frumosul ,legalitatea ,libertatea ,egalitatea,solidaritatea,nu exclud competiția, fair-play-ul ,compasiunea şi solidaritatea care sunt părțile frumoase ,naturale,umane la care va trebui să adăugăm şi cunoştințe despre ştiințele naturale pentru a putea înțelege ,,lumea".

-Iată fundamentul necesar unui om de lume cu efect secundar, creşterea considerabilă a şanselor de a-ți câştiga o pâine oriunde te vei afla pe această planetă.

-Această carte a fost scrisă cu foarte mare dragoste , plină de recunoştință, ce o port mai întâi şcolii de medicină românească în general şi şcolii de chirurgie în special Prof.Dan Gerota, care mi-a dat posibilitatea să posed o bază de cunoştințe valabile oriunde în lume, apoi fostului meu profesor de biologie domnul Moțet – o legendă brăileană-care într-o bună zi , pe când eram în clasa III a la Liceul N.Bălcescu îmi spune:>> Popescule, tu să te faci medic, m-ai înțeles?<<(Pe această cale rog pe toți brăilenii care vor citi aceste rânduri şi cunosc un urmaş din familia bunului meu profesor Moțet să –mi dea de veste,pentru că vreau să-i contactez)

I-am mulțumit şi îi mulțumesc şi acum,deşi , înainte de a afla motivul pentru care mă scotea adesea la tablă,eram contrariat considerând că mă nedreptățeşte.

-Dar şi mai recunoscător sunt domnişoarei Zizi Kaprisch,o tânără secretară a şcolii mele, care funcționa într-o fostă şcoală de maici>> Santa-Maria<<Această şcoală avea o capelă şi o bibliotecă

ferecate în regimul comunist. Tânăra secretară a venit la mine cu o carte în mână spunându-mi:,, Valerică, eu vă cunosc oarecum pe voi şi sunt de părere că tu vei fi în stare să faci ceva mai de seamă din viața ta. Ia te rog această carte şi ea te va ajuta să-ți găseşti un drum onorabil<<Cartea despre care este vorba a fost intitulată de traducătorul ei preotul Necula : Formarea morală şi intelectuală pentru viață. Autorul versiunii originale a fost L. Riboulet şi s-a chemat :,,CONSEILS SUR LE TRAVAIL INTELECTUEL"!A fost într-adevăr cartea care mi-a schimbat felul de a vedea , de a gândi la viitorul meu,de a iubi lectura bună şi de a-mi face notițe și hărți mnemotehnice. Dacă tata nu ținea decât la ,,Doctorul de Casă" a lui Glăvan (prima carte medicală ,,a copilăriei mele"odată cu basmele lui Ispirescu),a trebuit să mulțumesc lui Dumnezeu că încă din clasa I a Liceului N.Bălcescu am fost ,,adoptat" de familia celui mai bun prieten al meu Gigel Ionescu al cărui tată era medicul legist al Brăilei Dr. Traian Ionescu,un om cu ținută morală și intelectuală aleasă ,prieten și cu Gral. Dr. med. Constantinescu tatăl Prof. Nae Constantinescu ,care provin tot din județul Brăila.Doamna , Vigi Ionescu de origine albaneză,o intelectuală ,dar și o bucătăreasă rafinată cu o prietenă fostă moşiereasă Doamna Cilibia, locuind pe aceeaşi stradă , avea cea mai mare bibliotecă privată din Brăila .Acolo am făcut cunoștință cu Dante și Goethe , dar și cu traducerile lui Cronin,W.S.Mogham Bronte , dar mai ales L.C. Douglas,:cu Obsesie,Obstacole,Invitație la Viață, cărți, ce mi-au întărit convingerea că în chirurgie îmi voi găsi sensul vieții mele .

-Nehotărârea sufletească a generației actuale , a fost pentru mine imboldul principal al străduniei mele modeste fără ambiții stilistice dar plină de dorința fierbinte de a fi de folos cât mai multor tineri, care vor voi să-şi croiască un drum onorabil în viață,de a scrie această carte și de a o dărui tuturor liceelor din țaă.

- Existența unei crize civilizatoare este de netăgăduit atâta vreme cât toxicomania şi criminalitatea cresc. Aceste fenomene atestă

starea de mizerie emoțională a tinerei generații. Pentru tratamentul acestei boli a societății actuale,este absolut necesară printre multe alte acțiuni şi o dezvoltare a conştiinței afective şi sociale a copiilor şi nepoților noştri. Începând să înțelegem ceva mai mult din neuro fiziologie ,din importanța epigeneticei,a sistemului nostru de mulțumire,a neuronilor în oglindă va trebui să acceptăm reforme școlare în pas cu aceste cunoștințe .- În timpurile noastre , forțele şi capacitățile afective sunt tot atât de importante pentru viață, ca şi cunoştințele pure acumulate.

Raționalitatea şi compasiunea trebuiesc dezvoltate împreună, în mod armonios.

Neurofiziologii moderni ne dau speranțe şi ne sfătuiesc să luăm în seamă inteligența emoțională,să învățăm cum să ținem în frâu emoțiile negative şi să le cultivăm pe cele pozitive,care sunt de fapt cele ce ne ajută să devenim mai buni,mai inteligenți şi mai fericiți. Aceste afirmații vor fi susținute într-un capitol intitulat ,, FORMULELE FERICIRII"

Citeşte cu atenție fiecare capitol şi nu ezita de a cere lămuriri profesorilor tăi,sau părinților, dacă nu înțelegi încă anumite lucruri.

Îți voi sta la dispoziție cu lămuriri prin internet, ori de câte ori mă vei solicita. Ce poate fi mai frumos când un cititor îmi afirma că l-am ajutat să fie șef de promoție,sau o profesoară care îmi scrie că – i mulțumeşte lui Dumnezeu că am existat și că am scris o astfel de carte și am dăruind-o bibliotecilor tuturor liceelor din țara!

- Date și fapte despre cum ,,ticăie" creierul nostru sunt de mare valoare pentru că ne mărersc șansele să înțelegem cum să predăm ,cum să învățăm mai eficient și aflăm despre facorii care influențează negativ sau pozitiv, procesele necesare învățatului eficient.

- Pentru a accepta un concept nou, omul are nevoie de ceea ce numesc psihologii,restructurare -cu alte cuvinte să fim capabili să privim și din alt unghi o problemă de a noastră pe care considerăm că o stăpânim.

-În cazul educației, medicii în general și neuro - fiziologii în special vin cu noutăți privind activitățile centrilor nervoși și ne roagă să aceptăm să privim din alt unghi și să înțelegem că ei vin cu clarificări ajutătoare ce pot fi înțelese și aplicate și în educație.

- În general ,medicina nu este numai o știință nudă ci și o artă.

La fel,gândindu-ne la arhitectură ,este de neconceput să construiești o casă fără fizică ,pe lângă fizică sau împotriva legilor fizicei,cu toate că legile fizicii nu ne spun că va trebui să construim într-un anumit loc,la o anumită dată o casă.

-La fel se întâmplă și în clasa școlii:cine crede că fără cunoștințe despre creier,pe lângă creier,sau chiar împotriva cunoștințelor neuro - fiziologice –împotriva creierelor - poate preda,programează și eșecul.

- Actul de învățământ va trebui să fie un act în conformitate cu creierul copiilor ,tinerilor pe care vrem să-i pregătim pentru viață.

- Cum funcționează,cum au loc procesele de învățare?

- Ce știm despre NEUROPLASTICITATE?- (capacitatea creierului de a se modifica în permanență pentru a reține noțiuni complexe dacă este întrebuințat)A învăța înseamnă stabilitate la nivelul sinapselor,înseamnă să înțelegem că activitatea lasă urme , care devin cu atât mai intense și persistente ,cu cât activitatea a fost repetată,făcută cu plăcere și legată de o ,,urmă"mai veche și…intr-o stare emoțională plăcută.

Cadrele didactice trebuie să aibă în permanență în vedere că ,cu cât o lecție este mai ,,colorată",mai ,,mișcătoare"mai ,,veselă" și

interactivă şi se aseamănă cu un joc cu atât este mai uşor înţeleasă şi reţinută de copii!

- Urmele variate şi repetările ritualelor,dar şi a graniţelor ce nu trebuiesc depăşite dau posibilitatea înţelegerii legilor societăţii în

care trăim ca şi a fenomenelor complexe,cunoştinţe generale ce vor fi de mare folos şi ,,mâine".

- ,,Urmele" se stabilizează încă înainte de a învăţa să vorbim.

- Avem pe de o parte ,, MEM », ul ,ce poate fi considerat un analog moştenirii genetice cromozomiale.
MEM - ul reprezintă unitatea de informaţii din întreaga Filogeneza ,(idei, cuvinte cheie,moda ,olărit, arta de a construi arcuri, la care se adaogă porţiunea de dragoste primită de la mamele noastre –dragoste care a început să ne influenţeze , înainte de a începe să vorbim - .

- Când gura mamei manifestă un zâmbet, buzele copilului relaxat deschid uşor gura. Copilul radiază , zâmbeşte şi el şi-şi înclină capul pe o parte, ca şi cum ar fi vrut să flirteze. Întreaga secvenţă nu durează mai mult de trei secunde. Nu s-a întâmplat, mare lucru şi totuşi a fost în mod evident un act de comunicare ce se cheamă. ,,PROTOCONVERSAŢIE" (Goleman)

- In creier se conturează module spune prof. Spitzer.

-Copilul învaţă:să meargă şi să vorbească,învaţă respectul şi fairplay-ul,,,vă rog" şi ,,mulţumesc",să participe la joacă în grupă,să cânte în cor sau solo,să citească,să scrie,să socotească,să vorbească o limbă străină,formule chimice,flora şi fauna,principiul lui Arhimede,dacă i se oferă condiţiile adecvate însă în creier se întâmplă fenomene asemănătoare: creierul nu înregistrează amănunte ,ci,reguli generale,legături între fenomene,aptitudini şi atitudini. În grădiniţe copiii se joacă mult şi în aceste jocuri copiii învaţă foarte multe generalităţi. Creierul învaţă în permanenţă şi de fapt nu face nimic altceva. El nu diferenţiază

munca de timpul liber ci construieşte reguli din trăirile singulare. Cercetările neuro - fiziologice ne învaţă că generalităţile se învaţă cu ajutorul exemplelor şi nu cu ajutorul învăţatului papagaliceşte de reguli .- Creierul organizează module specializate spre exemplu,pentru sonoritatea cuvintelor,spectrul culorilor, fizionomiilor,sau a senzaţiilor tactile. Aceste module nu sunt complet legate între ele şi ne explică dificultăţile pe care le avem când încercăm disperaţi să ne reamintim ceva. Ştim fără greutate cum să facem pentru că deţinem aşa numita memorie implicită. Deţinem zeci de mii de cuvinte precum şi gramatica limbii materne fără să fim în stare să aşternem pe hârtie regulile gramaticale. Prin NEUROPLASTICITATE ,la nivelul scoarţei se formează o adevărată hartă reprezentativă .

- Important de ştiut este faptul că într-o regiune din creier care se cheamă hipocampus pot fi sigur fixate,memorate fapte ce au două calităţi:NOUTATE ŞI IMPORTANŢĂ - la care partea emoţională joacă un rol deosebit. Faptele singulare ,noi şi importante, vor fi folosite pentru a putea face legături stabile între ele ,proces pe care îl numim ,,gândire".

- Nu vei putea gândi dacă nu ai elemente găsite în cărţi sau în cursul orelor la şcoală şi asupra cărora poţi să gândeşti.

- Sigur de reţinut că numai vorba goală asupra unei teme, nu ajută prea mult şi va trebui să legăm emoţional,prin exemple,prin vizite în muzee,prin piese de teatru ,prin asociaţii de idei.-A învăţa cu plăcere –şi prin plăcere-sunt mecanisme ce trebuiesc ceva mai bine înţelese.- Dacă în zilele noastre s-a clarificat că emoţiile pozitive facilitează să învăţăm mai repede,mai bine şi cu mai puţină oboseală va trebui numai să aplicăm fără târguială inutilă principiile lămurite.- Încă din anii 50,s-a descoperit că şobolanii cărora l-i sau implantat electrozi într-o anumită regiune în creier,(substanţia nigra) agreează în mod deosebit un stimul electric legat de un declanşator aflat la dispoziţia lor în aşa măsură încât îşi stimulau singuri până la 2000 de impulse pe oră fără paze, uitând să

mănânce și să bea ,până mureau. - Administrările de droguri precum alcool ,nicotină ,morfium,cocaină etc. au demonstrat activități în același centru nervos demonstrând că este vorba despre centrul de recompensă de mulțumire.

- Descoperirile substanței –mediator-care se cheamă dopamină și care este produsă și în acest centru ,,substanția nigra"se află legat de nucleus acumbens și direct de scoarța cerebrală frontală.

-Nucleul-Acumbens este producătorul morfinei corpului (endorfinei)care ajunsă în cortexul frontal produce plăcerea.

- În cortexul frontal se produce în plus și dopamine care ajută la o funcționare mai bună a cortexului-o concentrare mai bună înseamnă ,o gândire mai bună - care reușește să prelucreze informațiile mai bine -,informații care la rândul lor sunt în stare să producă mai multe potențiale ce stabilizează mai multe sinapse și care se traduce prin învățat mai bine,mai repede și cu mai mare efectivitate.

-În fiecare secundă suntem inundați de un număr mare de informații pe care nu suntem în stare să le prelucrăm și să le reținem.- Creierul nostru are marea problemă a selectării informațiilor și care are într adevăr loc cu ajutorul acestor hormoni care ne ajută să învățăm să reținem pentru mult timp ceea ce este bun pentru noi.

- Fericirea starea de bine este numai un product secundar care ne mărește capacitatea de a învăța.

- Pentru starea de permanentă fericire , modulul specializat al creierului nostru nu este conceput ci, pentru a învăța în permanență.

- Curiozitatea și motivarea sunt înglobate în creierul nostru programate genetic. Ele nu trebuiesc decât respectate și transferate în practică în cadrul unei școli care să ofere condițiile adecuate.

- Producția de dopamine ,cantitatea dar și calitatea receptorilor pentru dopamine sunt factori determinanți și de aceea există o legătură directă între procesul învățatului și credința că vom avea ceva de pe urma străduniilor noastre. În cazul în care vom avea o decepție-când suntem depășiți ,nu suntem în stare să ne însușim o materie pe care și așa nu o agream,soluția salvatoare : schimbarea temei,-variația-,să-i găsim creierului o nouă și interesantă temă - să-l trișăm - și vom reuși să învățăm.

- O altă metodă este aceea de a fragmenta materia,de a-i da posibilitatea creierului să-și primească recompensa dată de victoria înțelegerii ***unui capitol mic*** *,care îți va crește și* ***încrederea în forțele tale de însușire. Acum neuro-fiziologii explică marea însemnătate a grădinițelor cu educatoare cu studii de specialitate,a preșcolarului și chiar a școlilor primare cu învățători cu chemare pentru profesia lor.***

-Eram în vârstă de patru ani când am fost învățat de către Domnul perceptor Tutoianu să răspund cu:,,doctor la Paris", când eram întrebat ce te vei face?

-O mică întâmplare trăită în clasa I-a.

- Eram într-o oră în care participa și un inspector școlar. Învățătoarea Doamna Milea ,l-a scos la tablă pentru demonstrația de rigoare ,pe nepotul să V.Ș. care a avut ghinionul să dea peste o porțiune dură a cretei cu care nu reușea să scrie mai departe și intrat în panică dădea semne de disperare.

Învățătoarea îmi ordonă să-mi înlocuiesc colegul.

Am ajuns ta tablă,am lovit puternic de două ori cu creta de tablă,reușind să disloc partea dură și am terminat exercițiul fără problemă.

Am auzit din spate pe inspector :bravo măi! Cum te chiamă?

-O astfel de faptă mică, relativ fără importanță este capabilă să te determine să crezi în tine,să crezi că vei fi capabil să faci ceva deosebit din viața ta.- Un tablou negativ despre sine și familia sa dă rezultate sub nivelul real al inteligenței unui individ tână.

-Prof.John Ratey a observat efectul pozitiv la studenții ce se subapreciau ,introducând întreceri sportive .

- Succesele în sport au dus la îmbunătățirea rezultatelor și la alte materii prin creșterea încrederii în sine.

- Astăzi sunt și dovezi în plus că activitățile musculare sunt însoțite și de activități de stabilizare a sinapselor în creier.

- Despre formarea personalității noastre putem afirma că arta noastră de a ne comporta în societate este rezultatul târguielilor ce au loc între numeroasele necesități corporale – organice - și spirituale. Inconștient suntem flămânzi și mâncăm pentru a ajunge la saturație și figurativ suntem flămânzi să fim acceptați de către cei din jur ,caz în care vom fi nevoiți să facem compromise pentru a satisface așteptările celor dragi.

- Suntem fără discuție legați de structurile noastre biologice de bază,genetice de generații,la care se vor asocia tot ce am reușit să înregistrăm în cortexul frontal unde sunt localizate înaltele activități spirituale ,abstracte ,normele culturale,parte din personalitatea noastră și să nu uităm MEM -ul analogul geneticului din noi.

-Totul alcătuiește o schemă după care,sentimentele noastre,modul de a gândi, a reacționa ne conturează caracterul.

- Educația,ne ajută să fim în stare să folosim decent caracterul nostru.

*- **Heraclit** spunea:Omul are un destin -o ursită cum spune poprul nostru- condusă de caracterul său.*

*- **M. de Montaigne** :Spiritul este o armă periculoasă,chiar și pentru posesor dacă nu știe să o folosească cu decență.*

- Există fără îndoială pe lângă MEM și GENE rolul ontogenezei,al mamei,al familiei ,al grădiniței ,al școlii ,al armatei în pas cu mielinizarea -(mecanismul de acoperire izolatoare a fibrelor nervoase cu o grăsime - mielina- care le dau posibilitatea să poată a funcționa) – În regiunea frontală a cortexului au loc acumulări de cunoștințe –acum când ești copil sau adolescent-care vor contribui la formarea personalității tale ,de aceea învățatul ,efortul

formării pentru viață va trebui să fie considerat primordial ,pentru a nu avea nevoie să plătești consilieri ca să te învețe să vorbești.

- Complicatele materii ce vor trebui însușite după 18 ani vor putea fi acumulate cu ușurință numai dacă acum în copilărie și adolescență au fost deja acumulate multe noțiuni chiar într-o formă mai simplă. ***Cercetătorii ne dovedesc faptul că noutățile complicate pot fi înțelese și reținute numai dacă există în creier urme ,lăsate de ce s-a citit,ce s-a văzut,ce s-a auzit , de care se pot lega noutățile complicate.***

- Respect pentru adevăratele valori,pentru a stima,a admira oamenii superiori și a se depărta de cei care au tendințe să alunece către periferia societății, se pot obține numai în trăirile din apropierea oamenilor care citesc mult,care au reușit să –și găsească sensul vieții ,oameni ce pot servi drept idoli.

-O adevărată personalitate nu poți deveni numai prin învățat pe de rost ci trăind între oameni de valoare știind să-ți alegi prietenii care să te ajute să te ridici și nu să cobori

*-A ne cunoaște pe noi înșine se poate realiza făcând un scurt bilanț scris în fiecare seară a reacțiilor spontane pe care le avem în fața întâmplărilor zilei-**cum fac călugării tibetani**-pentru că amintirile sunt modificate de creierul nostru,pentru că nu suntem în stare să ne apreciem corect din cauza dozei de subiectivitate de care dăm dovadă.*

În concluzie reacțiile spontane la diferitele trăiri zilnice sunt cele adevărate și ne dau posibilitatea să ne cunoaștem pe noi înșine.

- Oamenii inteligenți și educați învață să-și folosească decent caracterul .

- Tot acum în tinerețe va trebui să admitem hotărârea părinților de a interzice o petrecere la care se va consuma alcool,și se fumează pentru că va trebui să învățăm că cea mai ușoară formă de a nu deveni dependent-de a nu ne distruge sănătatea și viitorul - este de a nu încerca un drog.- Înainte de a protesta împotriva refuzului părintesc, recitirea capitolul despre droguri din această carte va fi sigur folositor.

- Cine știe ceva mai mult despre efectele catastrofale ale drogurilor asupra organismului va putea rezista tentațiilor și curiozității tinerești.

- Adele Diamond –o cercetătoare din Canada –demonstrează în Science –numărul din noiembrie 2009-că și copiii din familii defavorizate pot învăța în grădiniță să se poată controla,să accepte regulile sociale,sfaturile educatoarelor și ale învățătorilor.

- Referitor la dificultățile educaționale ,ale pubertății,neurofiziologii vin cu câteva lămuriri interesante. Sigur este faptul că în creierul copilului au loc o serie de transformări în deosebi în hipocampus și în cortexul frontal regiuni deosebit de importante pentru că în hipocampus au loc selectările lucrurilor și faptelor importante ,iar în frontal se pot programa planurile pentru viitor,aici se primesc și scurtele mulțumiri,sau se atenuează ieșirile impulsive.

- Dacă știm aceste date de remodelare ale creierului,putem avea înțelegere a perioadei atât de dificilă prin care trec copiii.

Prezența crescută a ,,gamma-amino-acidlactic-ului"în hipocampus se face răspunzător pentru starea de nesupunere,de impulsivitate,lucruri ce trebuiesc știute și explicate pentru a fi

ştiute de către învăţători,profesori, părinţi, dar şi ătre de ccopii. Cine are cunoştinţe despre aceste lucruri poate să înţeleagă şi să se adapteze mai uşor.

-La multe specii pubertatea coincide cu părăsirea protecţiei părinţilor ,- puii î-şi iau zborul-cu noile trăiri aventuroase şi de multe ori ,primejdioase .- Şi copii pubertari ar trebui trimişi într-un alt oraş,într-o altă ţară pentru câteva luni pentru un schimb de experienţă ,de a cunoaşte noi obiceiuri,nouă bucătărie,noi prieteni,care să-i ofere variabilitate să poată depăşi perioada de remodelare a creierului său cu mai mare uşurinţă.

Prof. Spitzer - neuro fiziolog-aduce argumente covârşitoare în defavoarea utilizării tv, şi dvd.- Cine aşează copilul în faţa televizorului pentru a învăţa limba maternă va avea sigur efecte negative asupra limbii pe care o va vorbi copilul.

- Se pare că efectul negativ asupra dezvoltării copiilor este dublu decât efectul pozitiv pe care îl are cititul în faţa copiilor de către mama lor.

- Ecranul tv. nu are nici un efect pozitiv asupra dezvoltării spirituale a copilului.

- T.v. nu are ce căuta în camera copiilor sub 3 ani.

- Statisticele americane arată că în deosebi familiile defavorizate îşi dau ultimul ban pentru a cumpăra un tv în scopul de a-şi ajuta copilul care nu este prea dotat dar, efectul este sigur contrar celui scontat.

- Computerul în scop de a susţine pe copii la învăţătură nu dă rezultatele scontate.

- Copii scriu foarte puţin,irosesc foarte mult timp cu jocuri şi au o putere de concentrare scăzută.

- Numai a ordona cu şoricelul ,,a copia" şi a ,,introduce" nu se poate învăţa mare lucru.

- Ideea că un copil are nevoie de un computer pentru a şti cum se mânuieşte nu este adevărat pentru că şi la 15 ani învaţă în câteva zile. Chiar şi pentru un tânăr care nu va urma o universitate cunoştinţele de matematică,de citit îi sunt de mult mai mare folos.

- Referitor la obligativitatea profesorilor de a învăţa toată viaţa,de a fi la curent cu cunoştinţele cuceririlor din neuro fiziologie nu există nici un dubiu.

- Profesiunea de dascăl va trebui să fie pentru câţi mai mulţi aleasă pentru că simt că au ,,o chemare"pentru profesiune .Numai aşa un profesor va putea fi la adăpost de frustraţii, frică,stres şi epuizare.

Politicienii trebueşte să realizeze valoarea cadrelor didactice şi să-i onoreze pentru că sunt investiţii pentru viitorul naţiunii cu dobândă foarte mare.

- Rezultatele excelente obţinute de finlandezi se datoresc faptului că au înţeles mai curând decât multe alte naţiuni să adopte o politică de respect şi onorare financiară a corpului didactic. ..Sursă:Prof.Manfred Spitzer ,,Medizin fuer die Bildung"ISBN:978-3-8274-2677-2

Ehudi Menuhin spunea:Dacă vrem cu adevărat să schimbăm ceva în bine în societatea în care trăim va trebui să începem cu schimbări în educaţia copiilor.

Noianul de cărţi care se tipăresc în fiecare an pe temă arată că ,,nu s-a găsit metoda miraculoasă care să rezolve problema".

Aş vrea să revin la ideea care m-a obsedat în perioada când echipa prezidenţială lucra la elaborarea reformei educaţionale actuale.

Am regretat şi regret în continuare că nu am fost ascultat când am insistat ca oamenii de valoarea lui Basarab Nicolescu să nu lipsească în consultările specialiştilor. De ce ?Pentru că între marile probleme ale timpurilor noastre se găseşte şi nonsensul luptelor

între dogmele religioase și să nu uităm că transdisciplinaritatea a fost reevaluată și dezvoltată de B.N.;în plus școala de mâine nu poate fi concepută fără interdisciplinaritate ,problemă pentru care B.N. se luptă pe plan mondial!

Unde găsim modelul ideal în care educația in grădinițele obligatorii cu educatori cu înaltă calificare, școală și familie să se completeze armonios, printr-o atmosferă liniștită,în care să predomine iradierea iubirii,a jocului,a muzicii, esteticului, a emoțiilor pozitive,totul în concordanță cu sfaturile neuro fiziologilor moderni?

D E S P R E I D E A L

Socrate a spus:>> O viață care nu s-a examinat pe sine însăşi, nu merită să fie trăită<<

Iar George Coşbuc spunea:

,,O luptă-i viața
Deci te luptă
Cu dragoste de ea, cu dor.
Pe seama cui?
Eşti un nemernic
Când n-ai un ***țel hotărâtor****.*
Tu ai pe-ai tăi!
De n-ai pe nimeni
Te lupți pe seama tuturor".

Cu alte cuvinte, a te cunoaşte, a-ți cunoaşte înclinările, talentele,dar şi aversiunile, a încerca să-ți găseşti un drum în viață,este o condiție absolut necesară formării tale morale şi intelectuale.
Sper din toată inima că ceea ce vei găsi în această carte te va putea ajuta să faci un astfel de examen vieții tale.

În ziua recepției sale la Academia Franceză, marele Pasteur pronunța aceste cuvinte:,, Măreția faptelor omeneşti se măsoară după inspirația care le-a făcut să se nască"

Fericit acela care poartă în sine un soare interior,un ideal de frumusețe şi care se supune lui. Ideal al artei, ideal al ştiinței; de acolo se nasc faptele mari şi gândurile mărețe.

Te rog să mă crezi că aceste cuvinte ale lui Pasteur mi-au răsunat în gând toată viața, le-am purtat cu mine în toate etapele dezvoltării mele le port şi acum şi le-am dat mai departe ori de câte ori am întâlnit un tânăr nehotărât, dar receptiv, gata să le înțeleagă şi iată că acum ajung la tine.

*De la această primă întâlnire cu tine vreau să te invit,scumpul meu prieten, să-ți propui, în studiile pe care le urmezi, un scop -****un ideal*** *- care te va înnobila* şi te va

conduce către ţinta ta. Acumulările de cunoştinţe vor fi mult mai uşor reţinute dacă vei lega emoţional de planurile tale,de idealul tău. *Primele raze ale acestui ideal poate că te-au luminat deja şi eu nu am decât să te felicit* şi să-ţi spun bravo!. *Dacă te vezi deja în postura unui specialist dintr-un domeniu la care visezi având o reprezentare clară a viitorului tău, o idee limpede a scopului propus ,o idee înaltă, acestea vor reuşi să determine felul tău de a fi, de a trăi, să-ţi organizeze timpul tău, să-ţi dirijeze elanul tău pentru realizarea pregătirii tale pentru profesiunea aleasă, să te încurajeze în fiecare moment pentru continuarea sarcinii începute, să te ajute să profiţi de fiecare clipă a tinereţii.*
*Nu uita ce ai citit mai sus,numai citind mult acum când e*şti tânăr vei avea urme în creier pe care se vor putea conecta capitole şi teorii complicate de mai târziu .Dacă nu vei citi şi capul tău va fi gol nu-ţi vor putea ajuta nici cei mai bine plătiţi consilieri. *Aceste idei au călăuzit multe personalităţi ale lumii.*
Riboulet citează: pe Seneca sesizând importanţa covârşitoare a fixării unui ideal ,el spunea:,,Dacă eu nu ştiu care şi unde se află portul către care vreau să-mi îndrept corabia nu-mi va folosi nici un vânt”
- Un tânăr savant Papillon spunea:,,A organiza şi a dirija faptele noastre este un semn de distincţie şi de noblețe sufletească care înalţă pe om deasupra altora ***indiferent de unde provine el”***
- La 16 ani Victor Hugo ştia ce vrea spunând:,,Eu voi fi un Chateaubriand sau nimic”
- Creatorul a înzestrat poporul nostru cu multe minţi agere. Tu eşti una dintre acestea. Pentru tine am scris aceste rânduri. Şi eu am fost un tânăr ,, normal” când am avut în mână ceva asemănător şi am reuşit să realizez cât adevăr se ascundea în spatele acestor cuvinte.
- Tu vei înţelege şi vei folosi darurile cu care te-ai născut în serviciul binelui ,al adevărului,al ştiinţei, al artei.
- Dacă în Uni-Salamanca am găsit scris:CHE NATURA NON DAT SALAMANCA NON PRESTA”

Ce nu ți-a dat natura nu te poate ajuta nici Salamanca pe tine te implor: ,,SĂ-NU-ȚI BOJOC DE CE ȚI-A DAT NATURA"!

Poate că ai auzit de la părinții tăi ,despre o formulă de mare circulație din perioada comunistă: ,, se poate şi aşa"- o formulă deosebit de nocivă -, o formulă care se transformase într-o trăsătură de caracter, într-o manieră de a neglija calitatea unui produs,finisarea lui. Această formulă era valabilă atunci când se trăia într-o societate
care a știut să manipuleze psihologia maselor punând primari pe cei care până ieri erau văcarii satului *răsturnând criteriile aprecieri valorilor umane* în care *cântărirea lor se făcea pe baza nepotismului politic, în care cantitatea fără calitate era mai importantă, iar furtul şi minciuna erau delicte tolerate pentru că ajutau oamenilor. ,,să se descurce".*

*- Vă mărturisesc sincer că în cadrul unei renovări am avut de curând exemplul unei echipe de meseria*și între care se afla unul singur ,,Mircea" care lucrase câțiva ani in Italia și care a reușit ,,să-i ducă în spate "și pe coechipierii bucureșteni,a știut să finiseze corect,să respecte termenele de execuție etc.

Tu trăieşti în alte timpuri şi poate pe alte meleaguri, unde calitatea este tot atât de importantă. Valorile umane sunt altfel cântărite şi tu vei avea cu atât mai multe şanse cu cât vei fi mai bine instruit , vei avea mai multe aptitudini,vei şti să faci mai multe lucruri ,vei fi în sta să finisezi un lucru,vei fi în stare să cunoşti mai bine colaboratorii,vei fi mai creativ, mai hotărât în acțiunile tale.

- Dar pentru că hotărârea de a-ți fixa un ideal este deosebit de importantă, va trebui să reflectezi serios,să-ți examinezi forțele fizice şi intelectuale gusturile, aptitudinile,să nu uiți că una din condițiile realizării unui echilibru fizic şi psihic în viață este ***munca făcută din plăcere care va însemna că ești pe drumul de a-ți găsi sensul vieții.*** *Întreabă - te dacă poți sa fii în*

permanență în mijlocul oamenilor pe care să - i îndrumi,dacă sistemele de informații ți-ar face mare plăcere, ce-ți spun diversele materiale pe care ar trebui să le prelucrezi,sau să le modelezi?În faza următoare te vei analiza dacă ți-ar place să urmezi toate directivele date de alții,să serveşti pe alții,poți îndura suferințele altora şi te-ar pasiona să le alini?Poți fi în stare să convingi pe alții? Îți face plăcere să te târguieşti ,să duci tratative ?Să înveți ,să conduci?Să administrezi bunuri? Să calculezi?Să gândeşti logic şi matematic?Să proiectezi,să construieşti? Cugetarea adâncă, sfaturile părinților,ale profesorilor tăi te vor face să înțelegi complexitatea problemei şi să te cunoşti mai bine pe tine însuți. –

Obișnuiește să-ți faci un bilanț al reacțiilor tale în fața unor trăiri și notează-le. Acesta este adevăratul tău ,,eu"!

- *Apreciază - te loial cântăreşte-ți just capacitățile, dar nu te înfricoşa să-ți plasezi cât mai sus ambițiile. Important este să nu te mulțumeşti cu mediocritatea. Cei care înțeleg acest lucru și și-au găsit vocația caracterului lor își vor urma cu plăcere și sănătoși până la bătrânețe idealul lor.*

H.Bordeaux spunea:,, Fericiți cei care au plasat destul de sus visul

vieții lor"

Pasteur spune, de asemenea,la o întâlnire cu studenții:,, Prietenii mei , oricare ar fi cariera pe care o veți îmbrățişa, propuneți-vă un scop înalt"

După ce ți-ai determinat idealul de urmat, meditează adânc şi scaldă-ți sufletul în lumina lui, încălzeşte-ți inima la căldura lui.

Sintetizează-l într-o formă scurtă pe care o poți scrie pe o coală de hârtie, pe oglinda pe care o foloseşti zilnic,dar mai ales o vei repeta adesea şi-ți va răsuna în suflet, în subconştient, ca un ecou al unei trâmbițe. Subconștientul nostru este ca o ,,Fest Plate"a unui computer capabil să înregistreze gândurile ,dorințele tale pornite din inimă și legate de caracterul tău. Nu uita

aceste mari posibilităţi. Puterea autosugestiei este u realitate!

Integrează-l printre detaliile vieţii tale;acomodează-l proporţiilor strădaniilor tale cotidiene, dar mai ales iubeşte-l până la entuziasm , la pasiune.

Dacă nu ai aflat încă sensul vieţii, o sursă necunoscută nota : ***Sensul vieţii constă în a face lucruri care au sens. Sens are orice ocupaţie care reuşeşte să realizeze pentru tine, pentru mai mulţi sau pentru omenirea întreagă lucruri folositoare. Deci sensul vieţii trebuie să aducă folos pentru cât mai multă lume ,să aibă o influenţă binefăcătoare. Ai grijă să faci lucruri şi fapte cu care,familia ta ,satul tău,ţara ta să nu-le fie ruşine.***

- Entuziasmul unui tânăr ca tine îţi poate da impresia că ţi-au crescut ,,aripi" ce te pot ajuta să poţi să te înalţi către piscuri.

- Le Cordonel a lăsat să –ţâşnească această strofă:

Ah elan minunat al unui suflet tânăr,
El poate sări din treaptă în treaptă,
Nimic nu-i va potoli setea de cunoaştere.
Acestei sete sublime îi trebuie cerul întreg."

Neuro fiziologii zilelor noastre ne confirmă faptul că de fapt creierul nostru nu are altă misiune decât a învăţa. Plăcerile sunt efecte secundare care ne ajută să învăţăm. Fii ferm convins,de necesitatea absolută a realizării idealului tău.

- Îţi va trebui pentru aceasta energie, tenacitate şi iar tenacitate spunea Riboulet şi dacă un imbold sfânt te înalţă către piscuri, natura ta te poate trage către pământ spre plăcerile ordinare, uşoare. Vor fi unele momente când furtuna va bubui, cerul va fi fără stele, dar tu va trebui să-ţi urmezi drumul cuprins de nelinişte şi durere.

Păstrează-ţi curajul, urcă mereu, repetându-ţi cuvântul tău de ordine şi de credinţă al reuşitei. Munca ta tenace te va conduce la realizarea idealului.

Aceste îndemnuri repetate de mine dar folosite eficient de exemplarele care au reuşit să facă ceva

deosebit din viața lor în multe generații se suprapun noilor metode recomandate de neurofiziologii moderni metode ce se bazează pe cunoştințele legate de existența creierului ,,fluid"despre care vei afla câte ceva mai în capitolele ce vor urma.

Idealul este şi o platoşă a principiului tău de ordine. Când a pus stăpânire pe o inteligență, o acaparează dar şi o protejează El devine principiul reflecțiilor, al dorințelor, al afecțiunilor dar mai ales al faptelor mari. El diminuează poftele dezordonate, înclinările către delăsare. Idealul este şi un izvor de mari bucurii. Prin bucuria paşilor care urcă,fiecare etapă devine şi o mică victorie. Micile succese te vor scuti de rătăciri primejdioase cum sunt drogurile, plasând în locul lor pasiunea mult mai puternică a urcuşului spre piscuri ceea ce place sistemului nostru de mulțumire.

Alfred de Musset spunea: ,,Atinge-ți coarda inimii pentru că acolo rezidă geniul"Acum se vorbeşte de inteligența emoțională definită de Goleman dar în fond aceasta nu este altceva decât coarda inimii.

Fii încrezător în idealul tău şi el va pune ordine în viața ta, va deveni un comandant suprem; el îți va dicta orele de muncă şi de odihnă.

REPETĂ ÎN FIECARE ZI LA DEŞTEPTARE:
CEL MAI IMPORTANT PROIECT ESTE VIAȚA MEA-IDEALUL MEU!
FIECARE ZI ESTE DEOSEBIT DE IMPORTANTĂ PENTRU REALIZAREA IDEALULUI TĂU DAR FIXEAZĂ-ȚI ORIZONTUL DINTR-O PERSPECTIVĂ DE VULTUR

09PASI

Iubeşte până la pasiune studiul ,profesiunea sau meseria ta.

Lucrul care cere efort intelectual continuu costă organismul mai puțină energie - spun cercetătorii moderni -, dacă este însoțit de dragostea pentru studiu. Şi încă ceva : cu cât ştii mai mult, cu cât în creier au avut loc mai multe legături între celulele nervoase, cu atât mai mult efortul , consumul de energie necesar acumulării de noi date este mai mic. Aceasta este dovada că recepționarea ideilor comunicate prin lectură este întovărăşită nu numai de o complexă activitate intelectuală , dar şi de o componentă afectivă care reuşeşte să stabilizeze legăturile noi, acea iluminare interioară şi bucurie a descoperirii adevărurilor neştiute încă de tine. Fiecare efort pregăteşte efortul următor, fiecare succes devine preludiul altui succes. Fă ca această dragoste pentru studiu să meargă până la entuziasm. Desigur pentru aceasta îți va trebui o oarecare noblețe sufletească şi o inimă cuprinzătoare. Entuziasmul este o forță de ne egalat. El este un mare motor, indispensabil care dă aripi cu care se zboară spre orizonturi noi, superioare.Entuziasmul este un fior care se apropie de extaz şi care inalță. Statura noastră creşte şi suntem în stare să mutăm munți din loc.Entuziasmul elevului şi studentului este acel foc sacru care îl însuflețeşte, acea ardoare nesăturată pentru a afla, acea dorință de perfecțiune,artistică, literară, sau ştiințifică care –l călăuzeşte o viață întreagă dacă a pus stăpânire pe el. Mai mult,entuziaştii răspândesc entuziasm .Elogiind pe

Pasteur, Roux spunea:>> Ceea ce m-a impresionat la acest om era entuziasmul său continuu şi contagios.

2

<< Un suflet mare, un geniu, îşi creează în jurul său un mediu care radiază, transfigurează prin contactul lui oamenii, lucrurile..Iată un om de înaltă valoare care transmite colaboratorilor emanațiile forței sale deosebite, reuşind să ridice valoarea medie a multor oameni fascinați de realizările unui gigant.Entuziasmul până la pasiune poate fi stârnit de fiecare ramură de activitate, de fiecare meserie.

Au fost istorici care au considerat că nu există ceva mai valoros în lume decât devotamentul pentru găsirea adevărului asupra desfăşurării evenimentelor istorice.

Un mare matematician care a fost H.Poincare mărturisea că el simte în fața unei demonstrații geometrice de valoare, ceea ce simte un artist.Bucuria lui este tot atât de mare şi de aceeaşi natură. Un alt mare matematician care a fost Hermite comunica auditoriului emoția unei demonstrații.În ochii lui vedeai strălucirea,vocea era mişcată ca la un poet, ca la un vizionar.

Matematicienii susțin că teama generală de matematică este cu totul şi cu totul nefondată. Oricare se va putea entuziasma dacă studiul matematicii ar fi mai sistematizat .Dacă alfabetul, dacă noțiunile simple sunt stăpânite ***,,fără lacune”*** *se pare că pasiunea pentru matematică poate pune stăpânire pe oricare dintre noi.*

Un cercetător susține că o doză zilnică de gândire matematică este tot atât de binefăcătoare pentru creier, precum o plimbare mergând cu paşi întinşi sau un alergat pentru corp.

De ştiut este că,pentru a vorbi între ei , matematicienii au dezvoltat un cod care trebuie mai întâi învățat, descifrat .- Simbolurile lui cuprind pentru cei ce nu mai sunt străini de însemnătatea lor, o gamă întreagă a sensurilor acestei lumi fascinante a matematicii,care au străbătut secole şi

continente. Este nevoie ,spun matematicienii, numai de o scânteie care poate sări şi aprinde fiecare gândire a noastră, a celor ce putem vorbi şi citi.

3

Toți aceştia ne putem bucura de plăcerea de a dezlega probleme ale artei matematice care aparțin minunatelor cuceriri ale minții omeneşti.Unii educatori sunt de părere că profesorii de matematică ar trebui să facă mai multe eforturi pentru a entuziasma copiii pentru fascinația gândirii matematice.Dacă noțiunile cele mai simple sunt fixate fără excepție,fiecare tânăr , va fi în stare să înceapă să audă ,, muzica matematicii" Ca şi atunci când asculți muzică bună ,vei avea revelația conştientizării unor plăceri spirituale ce îți vor lărgi personalitatea şi te vor face să simți profunzimea trăirilor.

Spre deosebire de limbă care are un loc bine stabilit în creier,se pare că aptitudinile matematice nu au un sediu delimitat, ci se asociază cu aptitudinile muzicale,cu reprezentările în spațiu, cu centrii unde sunt situate mişcările degetelor - deoarece primele noțiuni matematice au fost şi sunt legate de calculul pe degete -,dar şi cu mai multe regiuni bine conectate între ele, ce colaborează la rezolvarea problemelor matematice.

De ce toate societățile moderne rămân la poziția că toți copiii vor trebui să se ocupe in prezent dar şi în viitor de matema-tică?Cele mai frecvente explicații recunosc dependența societății noastre moderne de ştiință şi tehnologie şi în consecință se impune ca fiecare membru care vrea să devină un participant activ la viața socială şi de producție va trebui să aibă noțiuni de matematică şi ştiințe naturale.

Sunt pedagogi care susțin că rostul cursurilor de matematică ar trebui să aibă ca scop înțelegerea şi dezvoltarea căilor de rezolvare a problemelor şi nu neapărat rezolvarea perfectă , sau răspunsul exact .Această modalitate ar fi mult mai concordantă cu

formarea unei culturi generale temeinice decât cu formarea unei anumite meserii de matematician.

Această cultură generală reprezintă cunoştinţe şi experienţa multor generaţii, cunoştinţe, ce au rămas valabile de mii de ani şi care trebuie mai departe date generaţiilor viitoare.
O minoritate excepţională de tineri matematicieni există şi la noi dar vor trebui într-adevăr găsite modalităţile de a entuziasma masa mare de tineri ce vor activa în alte domenii ca adulţi şi care să aibă mai multe cunoştinţe de gândire matematică ceea ce ar însemna un salt calitativ de masă în toate domeniile de activitate.

Despre entuziasmul câtorva profesiuni

Entuziasmul geologului

Despre un mare geolog, cel care a fost Marcel Betrand,a fost lăsat un portret de neuitat de către Terminer care scria: >>Când îl însoţeam era fascinant să –l observi mergând repede,cu privirile în depărtare,,urmărind misterele de descoperit,vorbind tot timpul. Căldura ,frigul,ploaia,soarele arzător îl erau indiferente. Uita de prânz şi de stare deplorabilă a hainelor sale.<<
Entuziasmul gânditorului şi filozofului.
Un tânăr savant, Papillon scria tatălui său:>>Pentru a da satisfacţie inteligenţei mele,mi-ar trebui zile de 24 de ore… Aspiraţiile mele sunt infinite şi eu nu vreau să mă dau bătut de oboseală, pentru a ajunge cât mai aproape de adevăr, de armonie, de frumuseţea eternă.<<
Entuziasmul artistului.
Delacriox-pictorul francez-exclama:>> Ce adoraţie am pentru creaţie. Eu mă găsesc în faţa tumultului pasiunilor nebune care se amestecă cu emoţiile delicioase pe care le inspiră lucrurile frumoase.
Sub impresia unei inspiraţii spontane,Mozart uita de grija pe care sănătatea sa i-o cerea, uita de prânz,totul îl lăsa

indiferent în jur.După o lungă reverie,obrajii i se colorau,ochii îi lansau fulgere; el striga ca şi Arhimede:,,Am găsit!" Era finalul actului III din Don Giovani!

5

Este cunoscut în ce condiţii de lucru, cu câtă tenacitate, cu câtă dăruire, cu câtă continuitate în efort şi-a săvârşit Capela Sixtină Mihelangelo.

ARHITECTUL

El este un om la care limitele sensibilităţii,gândului, sufletului şi spiritului său sunt acolo unde puterea credinţei sale de a genera o conştiinţă cosmică ce fixează această credinţă nu poate fi egalată decât de capacitatea de sacrificiu, de dăruire de sine,de puterea de a se transfera prin iubire în propria-i creaţie, şi de a trece în opera sa , fiind înlocuit în posteritate de aceasta.
În universul culturii, aventură spirituală a umanităţii,atât firul de nisip cât şi briliantul au valoare numai dacă sunt autentice. Şi ca să fie autentice acestea trebuie să fie exprimate onest, să fie ele înşele. Nimic mai penibil decât să te făleşti cu ideile altora, să te împopoţonezi cu o conştiinţă de împrumut.
Creatorul autentic este egal cu el însuşi, împăcat cu sine,se legitimează cu opera sa în societate ca şi în faţa creatorului său. Opera sa este reflexul său şi împreună sunt unici şi de neînlocuit în economia universală , călcând pe calea singulară a fiecărei fiinţe care se cinsteşte pe sine.
Nu există căi pentru mai mulţi –comune - fiecare om are calea lui şi crucea lui,iar destinul său este de a şi le duce cu demnitate, aceasta fiind cea mai profundă strategie umană.
Printre oameni , arhitectul este un creator care operează cu ansambluri de cunoştinţe, valori, idealuri ce sunt filtrate,sintetizate,prelucrate,transfigurate,având ca

rezultat oraşul,cu tot ce se găseşte în el. Acest oraş dezgropat cândva,în viitor, într-un sit arheologic,povesteşte prin ruinele sale totul despre oamenii lui,şi capacitățile lor,viziunea lor estetică,cât de mărețe,înălțătoare sau

meschine erau aspirațiile lor într-un cuvânt totul despre existența lor.
Succint, arhitectura este un produs de sinteză globală ce asigură mediul necesar optim societății umane sub toate aspectele,acționând asupra acesteia în mod subtil,insidios transformând mentalități,înglobând noi programe generate de evoluția creației sociale, ştiințifice,tehnologică – artistică şi spirituale, modificând gusturile contemporanilor şi punându-şi amprenta pe conştiința globală.
Arhitectul ca realizator prin integrarea şi prin propria-i creație,ilustrează calea CREATORULUI, este aidoma modelului DIVIN, marele arhitect al universului.
El este ființa care auto-creându-se produce şi opera,anume şi opera fiind una,opera purtând în sine aparența energetică şi spirituală a creatorului său şi atât creatorul cât şi opera sunt animate de creatorul suprem,la rândul lor marile opere sunt vii şi autonome , au câmp energetic emoțional -, mintal -,psihic şi spiritual detectabil şi măsurabil.
Arhitectul creator, mânat de un ideal meta-istoric realizează prin opera sa o sinteză a tot ce există sub cer, contemporan cu el, lăsând în urma sa expresia istorică a unui suflet universal ce a avut capacitatea de a iubi dăruindu-se pe sine necondiționat.
Arta arhitectului este o artă ,,APOLOGICĂ" senină,care se justifică, de mare întindere şi armonie, o artă a decantărilor, de extragere a oțelului din zgura derizoriului,asemenea modelului universal al constituirii sistemelor planetare de structurare a acestora prin eşapări pe vibrație generând planete.
Acestea sunt cuvintele crez ale distinsului meu prieten

Profesor la Facultatea de Arhitectură din Bucureşti IonelVlahu.

7

Despre entuziasmul chirurgului în general şi al esteticianului.

Iată câteva mărturisiri care te vor determina să devii un bun chirurg, sau să faci un ocol mare acestei profesiuni. Mai întâi, meseria de chirurg este o meserie grea care cere foarte multe sacrificii şi de aceea, nu va trebui să te hotărăşti să o îmbrăţişezi numai pentru că a fost dorința bunicii tale; ci tu trebuie să vrei din toată inima. Aceeaşi remarcă este valabilă de altfel pentru profesiunea de medic în general. Vei mai întâlni cândva remarca mea subliniindu-ți că una din condițiile de bază ale unui echilibru somato-psihic este munca cu plăcere, care în medicină înseamnă de fapt plăcerea de a te dărui fizic şi psihic pacientului tău; de a-l putea face pe pacient să simtă, că atunci când eşti față în față cu el , nu este ceva mai important pe lume ,pentru tine , in afară de persoana lui.

După părerea mea şi a altor colegi,vei avea şansa să devii un bun chirurg,dacă eşti îndemânatic,dacă eşti dispus să duci o viață ordonată, dacă ai o constituție fizică robustă,dacă vei fi de acord să-ți petreci cel puțin 80% din timpul tinereții tale în spitale,dacă ai un circuit mintal rapid, şi poți suporta câte o dată zile întregi de încordare psihică şi fizică,dacă vei fi în stare să tratezi pacientul tău ca pe o persoană din familia ta.

Entuziasmul chirurgului se dezvoltă prin admirația pe care el o are față de maeştrii lui şi care la mine s-au chemat: Dr. Dan Gerota, Dr. Rocsin, Dr. Dan Alessandrescu,Dr.Vago, Dr. Bucur Dr. D. Gavriliu,, Dr. Toriumi, Dr, Fournier, Dr. Gasparotti, personalități chirurgicale fascinante, fiecare în felul său. Mi-aş fi

dorit să fiu un conglomerat, având complexitatea informațiilor tehnicilor folosite de marii chirurgi ai lumii pe care o avea Gerota, ținuta de patriarh drept în decizii şi calm in gestul operator a lui Rocsin,

care se îngrijea nu numai de măsurile pur organizatorice ,de utilizarea corectă a medicamentelor şi materialelor spitalului , dar era interesat să ştie dacă noi cei ce învățam eram apți pentru profesiunea noastră plină de răspundere, era interesat deci de aptitudinile noastre dar era interesat şi de starea noastră sufletească cum ziceam mai sus ca un patriarh care are interesul ca preoții în formare să fie demni de biserica pe care o slujesc. La el m-am gândit întotdeauna când ajunsesem şeful unei secții chirurgicale şi a trebuit să iau o hotărâre importantă . Aceşti oameni din perioada formării profesionale rămân pentru totdeauna în inima noastră. Mi-aş fi dorit de asemenea să am circuitul mintal rapid al lui Dan Alessandrescu care m-a impresionat şi prin intuiția care î-l făcea să înțeleagă desfăşurările naşterilor din timpul nopților parcă ar fi fost de față,viteza de lucru in raport cu importanța țesuturilor străbătute, a lui Gavriliu, complexitatea şi simțul practic ale lui Fournier,minuțiozitatea lui Toriumi,siguranța în modelare a lui Gasparotti etc.
Întrucât chirurgia este şi o meserie , o artă manuală importanța celor care te-au format este atât de mare încât un profesionist poate remarca imediat dacă chirurgul X a avut sau nu maeştri buni.
Dacă vei fi deja un bun student, un bun anatomist şi vei fi luat în operații, vei realiza destul de repede dacă ai sau nu ai un simț de orientare în labirintul creat de modificările anatomo-patologice .Vei învăța pe rând că în chirurgie vei fi sclavul gestului anterior ,că valabilitatea punctului de sutură se judecă prin

cântărirea acului încărcat cu țesuturi , lucruri învățate de la Gerota şi Rocsin şi vei învăța din fiecare caz, dacă îți iubeşti meseria.

9

Dacă nepotul meu va intenționa să devină chirurg, atunci aş începe prin ai dezvolta de mic îndemânarea punându-l să împletească, să cânte la vioară, să coasă,iar în preajma unui jongler, să-şi însuşească o manualitate şi mai rapidă şi de mare finețe. De asemenea l-aş antrena să poată realiza tot felul de mişcări fine prin intermediul unor instrumente mai lungi în spatele unui perete, sau într-o cavitate simulând țesturile ca în laparoscopie .

Când va fi deja student l-aş determina să devină un anatomist de prim rang.

Dacă în plus va voi să devină estetician, l-aş ruga să ia parte şi la un număr de cursuri de modelare la o şcoală de artă pentru a-şi dezvolta simțul pentru forme şi cantități dar mai ales să poată să se entuziasmeze în fața frumosului.

Profesiunea noastră , cu toate sacrificiile necesare ,poate fi pentru cel ce nu şi-a greşit alegerea fascinantă. Dacă derulez chiar acum după mulți ani filmele unor operații dificile, am şi acum, dar mai ales aveam atunci o senzație stranie; o senzație în care avea loc o rupere totală cu lumea existentă în afara câmpului operator, în care încordarea era supremă,dar consumul nervos era minimal simțindu-mă în elementul meu; o încordare pozitivă în care de multe ori fredonam o melodie, neavând nici o senzație de teamă că această dăruire totală va fi fără maximum de randament. Această stare de extaz uşor, în care mâinile găsesc gesturile potrivite,în care ordinea gesturilor necesare este respectată, automat prin experiența multor ani de muncă asiduă în condițiile

cele mai diferite,poate fi vecină cu o stare de transă. Atenția este atât de încordată,încât numai o mică portiță rămâne pentru ceea ce se petrece în jurul tău.

10

.Este o stare de uitare de sine; o senzație la polul opus unei stări în care eşti cuprins de griji zilnice. Aceste stări sunt fără ,,EGO" fără nici un fel de gândire legată de partea pur materială a corpului tău. Când munca ta îți face o asemenea plăcere, când angajamentul tău este solicitat la maximum, când eficiența ta este solicitată, toate acestea la un loc, te pot lansa în această stare emoțională capabilă de eforturi deosebite; tot ce simți este o stare irezistibilă, cu motivare la un grad înalt.

Când va fi deja student l-aş determina să devină un anatomist de prim rang.

Dacă în plus va voi să devină estetician, l-aş ruga să ia parte şi la un număr de cursuri de modelare la o şcoală de artă pentru a-şi dezvolta simțul pentru forme şi cantități dar mai ales să poată să se entuziasmeze în fața frumosului.

Am început chirurgia estetică în Germania dar formele modelate de mine la Odobeşti în lemn, sunt încă valabile şi astăzi din punct de vedere estetic.

Femeia modernă este simbolul seducției cu condiția ca mijloacele ei de seducție să fie armonioase. Nu mai este pentru nimeni un secret că persoanele cu forme mai atrăgătoare , la calități spirituale egale sunt preferate.

Prin aceste câteva exemple am vrut numai să-ți trezesc interesul, să te determin să te apuci de o muncă pe care să o iubeşti , care să te determine să devii un pasionat. Numai aşa vei fi un om fericit. Este trist să afli câți tineri lâncezesc, fără să muncească cu adevărat pentru formarea lor, căutând ieşirea din

situațiile lipsite de perspectivă cu ajutorul drogurilor care nu numai că nu-i vor scoate din impas ci, îi vor distruge - pe ei şi pe familiile lor.

05DV P **Despre voință şi perseverență**

Din păcate un proverb spune:>> Românul…e greu până se apucă …că de lăsat se lasă repede.<<Eu gândesc acum că nu este ceva ce caracterizează poporul nostru, ci este o tendință generală a omului de a fi mai de grabă capabil de eforturi de scurtă durată. Voința şi perseverența unite într-o persoană îi asigură succesul. Însuşeşte-ți aceste calități excepționale şi vei putea să-ți realizezi visul unei vieți onorabile.

Alungă departe de tine ispitele lenei. Gândeşte-te în fiecare zi la viitorul tău.

Carlyl zicea:>> Viața de succes este o conjugare neîntreruptă a verbului a face<<

Ai datoria față de tine în primul rând de a-ți pregăti viitorul,ai datoria față de familia ta, dar şi față de marea familie a neamului tău.

Astăzi când globalizarea devine o realitate, când prevederile anului 2020 estimează că omenirea va fi în stare să producă tot de ce va avea nevoie numai cu 30% din populația activă a globului de la acea dată, îți dai seama că oamenii care vor avea cunoştințe mai multe,care vor voi cu adevărat să facă parte din cei 30 % de care societatea va avea nevoie de ei vor fi şi mult mai bine recompensați băneşte.

- Am reuşit să intrăm în EU şi acest lucru înseamnă că vei avea posibilitatea să –ți alegi un colț din continent care îți va fi pe placul inimii pentru a trăi, pentru a munci. Va depinde de tine dacă te vei mulțumi să faci o muncă necalificată sau să operezi într-o clinică,să trăieşti din cerşit sau să câştigi un salariu necesar unei vieți onorabile. Fii sigur că vei aparține grupului social pe care îl vei merita, dar pentru acest lucru va trebui să vrei cu perseverență să fii foarte bine pregătit.

Carlyle Thomas 1795-1881 istoric şi scriitor englez – scoțian - adversar al materialismului şi raționalismului

Întăreşte-ți voința şi perseverența prin îndeplinirea fidelă a datoriilor tale de elev sau student.

Un lucru bine cunoscut este faptul că inteligența nu este suficientă pentru a putea realiza lucruri mari pentru a deveni un om complex - un om cu cunoştințe multe şi valoroase –

Îți va trebui perseverența necesară acumulărilor sistematice,dragostea pentru carte, pentru cărțile instructive. --Au fost şi vor fi foarte mulți inteligenți care bat trotuarele fără să fi realizat ceva deosebit de valoros; fără să se gândească la viitorul lor. Ei nu au ştiut să învețe în mod ferm şi perseverent. Efortul susținut este aşadar indispensabil pentru a ajunge la succes. Facultatea de a lucra după lumina rațiunii, care va însemna că eşti deja convins de necesitatea efortului tău energetic intelectual care te poate disciplina,şi-ți poate oferi mari bucurii pe măsură ce acumulezi cunoştințe din ce în ce mai multe.

Se spune geniu, de fapt ar fi trebuit să se spună perseverentă în efort intelectual.

Această afirmație nu contestă existența unor personalități de geniu, dar va trebui să credem – cel puțin unei părți - din afirmațiile lui Edison, care lăudat a fi un geniu, interveni brusc zicând:>> Ce gogoaşă! Eu vă spun că secretul succesului este lucrul,stăruința-deci tenacitatea - şi bunul simț.<<

El mai spunea cu haz:>> Geniul se compune dintr-un procent de inspirație şi 99% din transpirație.<<

- Vom rămâne cel puțin cu convingerea că oamenii mari sunt şi modeşti făcând astfel de afirmații exagerate, iar pe de altă parte nu este mai puțin adevărat că, fără efort perseverent nu se pot realiza fapte mari.

Blackie spunea:>> Energia morală de care ai nevoie pentru a deveni un perseverent adevărat, nu se câştigă decât prin exercițiu<<.Şi neuro fiziologii vin cu explicațiile că sistemul nostru de mulțumire ,secreția de dopamine ,care se produce ori de câte ori ai reuşit să pricepi şi să reții un mic capitol va acționa mai departe ,vei primi o doză de endorfine –morfina corpului nostru - şi vei simți un val de plăcere,de mulțumire

sufletească care te va ajuta să - ți crească încrederea în forțele tale. Nimbul în jurul capului tău se măreşte pe măsură ce ştii

din ce în ce mai mult,mersul devine mai sigur,capul mai sus,curajul de a aborda teme cu profesorii tăi,cu prietenii tăi, te vor înălța în ochii lor și vei vedea că vei fi din ce în ce mai acceptat în cercuri alese.

Edison Thomas -(1847-1931)fizician american inventatorul telegrafului,al fonografului,al becului etc.

Citez din nou pe Riboulet:

Cărți, cuvântări pot să te indemne spre bine. Acestea pot juca în călătoria anevoioasă a formării idealului tău rolul unor panouri indicatoare care la plecare te vor ajuta să nu greşeşti direcția, dar care nu-ți vor regla paşii. Călătoria va trebui să o faci cu picioarele tale şi va însemna multe ore, săptămâni , luni , ani în biblioteci sau la masa de lucru, va însemna sertare întregi cu cartoteci ,cu hărți mnemotehnice sau CD dacă eşti un partizan al datelor electronice. În fiecare clipă va trebui să lupți împotriva nestatorniciei spiritului, împotriva indolenței, împotriva unui dezgust natural față de anumite materii, împotriva severității regulamentului care te constrânge să-ți faci datoria. Superiorul este prezent ,supraveghetorul este prezent, pentru a-ți aduce aminte de această necesitate a efortului continuu. Acest lucru poate fi supărător,dar prin excelență salvator, ceea ce este confirmat de cercetările neuro a-fiziologice recente. Este nimic altceva decât o bună şcoală a efortului perseverent, căreia îi vei fi mai târziu recunoscător, pentru că într-adevăr supunerea inteligentă întăreşte voința. Dacă vei privi regulamentul ca pe un protector împotriva capriciilor şi a nestatorniciei, ca pe un ghid înțelept şi binefăcător, care dirijează şi determină toate faptele de peste zi, tu vei fi câştigătorul. Oamenii sunt lipsiți de forță , când copiilor care au fost, le-a lipsit supunerea. Disciplina nu distruge energia. Arborele nu este niciodată mai frumos decât atunci când a avut un arac bun.

Şi nobila întrecere întăreşte caracterul. Emulaţia dezvoltă înclinările generoase, pasiunile cele mai nobile şi mai ales sentimentul de onoare, dorinţa de a nu fi inferior altora şi

aceasta fără invidie, sentiment negativ cu efect distructiv asupra celulelor nervoase ca orice sentiment negativ de altfel ,şi nu mă pot abţine să nu-ţi atrag atenţia din nou ce spun neuro fiziologii moderni:gândurile duşmănoase asupra apropiaţilor tăi îţi fac în primul rând ţie însuţi!!!Aşa că mult mai folositor îţi va fi dacă vei gândi:

>> Ceea ce face bine cutare de ce n-aş face şi eu?

Această luptă şcolară dă caracterului o notă viguroasă.

Şi încă ceva dacă tu nu vei cunoaşte invidia vei fi un om mai fericit.

a-şcolile , internatele , armata grupează o mulţime de caractere şi constituie astfel o societate în miniatură pe care o poţi studia, o poţi cunoaşte dacă îţi vei da silinţa să cunoşti într-adevăr oamenii. Cu membrii ei te poţi şi întrece şi mai târziu în viaţă îţi vor putea servi drept etaloane pentru a caracteriza mai rapid noile cunoştinţe.

- Frica de efort intelectual este o boală destul de răspândită şi simptomele ei sunt uşor de recunoscut: conversaţii banale, lecturi frivole,emisiuni t.v. fără nici un D zeu, oroare faţă de orice regulament, dar mai ales refuzul de a citi cărţi.

Tu trebuie să ştii că drumurile presărate cu flori nu duc la glorie.

- Lacordaire spunea:>> Cununile cu lauri n-au încins decât frunţile strivite de lovituri<<

Napoleon spunea ceva care îi caracteriza voinţa deosebită:

>> - Imposibilul este fantoma celor umili şi refugiul fricoşilor<<

- Şi viaţa lui Lincoln este o lecţie de voinţă perseverentă: tăietor de lemne şi ajutor de morar până la 20 de ani, la douăzeci şi cinci era avocat; la treizeci reprezenta statul în legislatură;la patruzeci era membru în congres; la cincizeci, Preşedintele Statelor Unite; la cincizeci şi şase moare asasinat. Voinţa şi jertfele sale au răsturnat succesiv toate obstacolele

care i-au stat în cale:sărăcia,ignoranța,prejudecata,înfrângerile electorale,războiul, sclavia şi..... a intrat în nemurire prin poarta glorioasă a unui martir.

- Învață - te deci să faci eforturi cu program bine ordonat și continuu. Capacitatea pentru un efort încordat şi continuu este măsura valorii unui om.

Cineva spunea:spune-mi cum îți folosești cele 24de ore să-ți spun cine eşti.

Victor Hugo scria cuvinte frumoase:>>Încăpățânații , în sensul bun al cuvântului sunt sublimi<<

LacordaireHenri(1802-1861) academician francez provenit din rândul bisericii.

Romanii ziceau:>> VIA…AUT INVENIAM AUT FACIAM<<
(Un drum..dacă nu voi găsi unul îmi voi face unul)

Care va fi deci atitudinea ta în fața unei datorii morale, a unei obligații şcolare? Nu spune aş vrea , ci spune VREAU! Când vei avea deja forța voinței folosește o afirmație concretă pură:lucrez la.....,sau studiez .....,sau sunt un bun student la.....,sau vreau să învăț această meserie etc.

Foloseşte formule simple care să însemne o voință deja aplicată acțiunilor concrete de învățare, de perfecționare .

Tu trebuie să ştii de asemeni că nu există mijloace miraculoase uşoare pentru a realiza lucruri grele. Orice acțiune, chiar penibilă, dar împlinită îți va uşura faza următoare, care va fi deja mai puțin penibilă şi vei vedea că la a treia sau a patra e o necesitate. Explicația ştiințifică a fenomenului observat din experiență,împreună cu câteva tehnici de memorare vor urma într-un capitol mai îndepărtat. Mulți oameni sunt capabili de eforturi mari pe o scurtă perioadă de timp, dar rolul perseverenței este deosebit de important. După câteva încercări generoase, mulți sunt cei care se lasă în grija spartei , în grija unei oarecari predispoziții care i-au făcut să reuşească fără efort.

Pe tine am să te rog să nu crezi în noroc. Deşteaptă-te şi crede în forțele tale - în tine însuți –Deschide-ți drum peste obstacole şi nu permite nimănui să te abată din drumul care te va conduce la realizarea visului

- Dacă ai crezut cumva, că oamenii celebri au realizat opere de seamă numai în momente de inspirație, te-ai înşelat amarnic. Ei fac să se nască inspirația prin muncă asiduă, reluată totdeauna la aceeaşi oră, printr-un efort continuu, devenit deprindere pentru organism. Chateuabriand mărturisea bucuros că el lucra un număr de ore pe zi, oricare ar fi fost dispoziția sufletului său. Tufişul ideilor sale era de multe ori fără luminiş dar când se aştepta mai puțin avea o revelație care îi umplea sufletul de bucurie.

Chateabriand Francois-Rene1768-1848 scriitor francez de renume care a influențat mişcarea romantismului.

- Barres avea totdeauna cu el un caiețel la îndemână pentru a-şi nota , chiar şi la miezul nopții sau în timpul unei plimbări, o idee bună.

Biografiile oamenilor celebri sunt exemple de muncă asiduă: poeți , oratori, istorici,filozofi,oameni de stat au fost , prin excelență, muncitori îndârjiți, mai necruțători şi mai aspri cu ei decât salahorii. Ei se consumau deasupra cărților şi lucrărilor lor ca şi lampa care îi întovărăşea în nopțile laborioase. Au fost văzuți lucrând 12-14 ore pe zi ani îndelungați.

Acum știm ca cea mai eficienta metoda de a poseda cunoştințe noi este sa le legam de no□iuni deja cunoscute. Cu alte cuvinte pe masuira ce vei citi mai mult iti va fi din ce in ce mai usor.

Barres Maurice (1862-1923) Scriitor francez academician-

06Apr

Apreciază fericirea pe care o ai de a fi tânăr.

Scumpul meu prieten, dacă vrei să meriți cu adevărat titlul de elev sau student de elită, nu-ți trebuie origine nobilă ,ci o moştenire de tânăr,,normal"care apreciază această fericire şi nu uită că tinerețea trece ca o floare şi că fiecare faptă este deosebit de valoroasă dacă este făcută la timpul său. Profită de aceste zile, ore, minute, care cad în veşnicie. Când vei fi mai în vârstă vei avea multe ,multe necazuri de trăit şi vei regreta amarnic, dacă nu ai ştiut să profiți cu adevărat de tinerețe pentru formarea ta, pentru acumularea cunoştințelor care îți vor putea deschide uşile cele mai ferecate.

Riboulet

Cu riscul repetării agasante,voi aminti din nou că lipsa cunoştințelor acumulate în copilărie ,în tinerețe ,până la 18 ani vor reprezenta baza pe care vei putea lega temele complicate de mai târziu.

Dacă vei şti să profiți cu adevărat de anii tinereții,vei privi în urmă şi-ți vei da seama că cei mai frumoşi ani ai vieții au fost anii de studiu intens, plini de emoții, de nopți nedormite, dar şi de bucuriile examenelor reuşite,încadrat de colegii tăi, de asistenții de profesorii tăi, amintiri ce rămân fixate pentru toată viața. Nu te lipsi de aceste plăceri. Viața capătă şi un alt nivel intelectual,pentru că te scoate din grupa din care ai făcut parte şi te proiectează pe o treaptă superioară.

Nu bâjbâi în întunericul ignoranței şi fă-ți datoria față de tine acum când eşti tânăr. Citeşte , citeşte,fă-ți hărți mnemo -

tehnice,cartoteci şi vei putea sta la masă cu cârmuitorii !
Cei ce rămân ignoranți şi nu vor să muncească pentru formarea lor profesională ,vor fi îndurerați să constate,că nu vor putea ocupa nici măcar un post de muncitor într-o uzină modernă, căci maşinile şi procesele de producție actuale devin din ce în ce mai sofisticate şi au nevoie de oameni cu pregătiri superioare.
Este o realitate tristă şi în Germania, care a fost de curând comentată în presă. Sunt pe deoparte milioane de şomeri tineri iar pe de altă parte, zeci de mii de locuri de muncă vacante pentru că cei ce se prezintă pentru a le ocupa nu sunt acceptați neavând cunoştințele de cultură generală necesare pentru a putea înțelege procesul de producție.Tu nu te vei număra printre aceştia, ci din contră îmi vei face cunoscut că ai participat la o olimpiadă.
Ce mare bucurie pentru noi românii, oriunde ne aflăm,să vedem că multe medalii sunt cucerite de copii ca tine. Să nu faci greşeala şi să crezi că numai talentul aduce medalii. Vorbeşte, corespondează cu tinerii care au fost premiați şi vei afla câte ceva despre programul lor perseverent de lucru.
Timpul nu se mai recâştigă niciodată. Dimpotrivă el se răzbună teribil. Ce tristețe dacă va trebui să spui mai târziu:dacă aş fi voit să învăț; dacă aş fi folosit bine timpul tinereții. Glastone zicea:>> Crede-mă, atunci când te asigur, că buna utilizare a timpului când eşti tânăr pentru formarea ta te va răsplăti mai târziu cu un profit peste aşteptările tale şi că

pierderea lui îți va micşora statura intelectuală sub prevederile tale cele mai sumbre<<.
Deşi într-un capitol următor vei afla şi câte ceva despre dezvoltarea creierului în copilărie, aici la capitolul ,, rolul tinereții" îți voi aminti numai că tinerețea este perioada în care îți poți ,,lăsa urme,, când îți vei antrena puterea de concentrare, a spiritului de observație,a celui de a fi prudent,de a fi punctual,de continuitate în efort, pentru că tu poți hotărî singur ce ai de făcut şi nu vei aştepta de la adulți să ți se spună aceasta în fiecare moment.
De alt fel vei observa singur că progresul zilnic te va determina să-ți faci un crez din lozinca:,,TOT ÎNAINTE"
- Şi noutățile ştiințifice sunt îmbucurătoare şi vin în susținerea observațiilor empirice mai vechi. Spre exemplu,neurofiziologii moderni susțin că orice trăire pozitivă de viață,fiecare nou capitol învățat, fiecare treaptă în calea formării tale intelectuale care îți deschide noi porți în alte domenii de cunoaştere, este de fapt ceea ce are nevoie creierul nostru pentru a reține ceea ce vrem să învățăm, pentru a deveni din ce în ce mai complex. Memorarea în general este cu atât mai durabilă cu cât noțiunile noi sunt legate de cele de mult ştiute.
Este şi modalitatea prin care se evită şi fenomenul de blazare,de dezinteres,este procesul prin care se stimulează producția de serotonină şi dopamină. Aceste substanțe care fac parte din aşa numitul creier fluid ,secretate de o grupă de celule de la baza creierului(substanția nigra)sunt substratul chimic-sunt hormonii - care stau la baza procesului de memorare,al voinței, al curiozității, al entuziasmului,cele ce fac să se

nască noi terminații nervoase care leagă noi celule între ele, care la rândul lor ne dau posibilitatea să descoperim legăturile logice între fenomenele din natură şi societate.Această dopamină ne ajută să iubim,să suportăm calea aspră a efortului,pentru că secreția de dopamină stimulează la rândul său şi secreția de endorfine – substanțe asemănătoare cu morfina.-
A progresa este legea vieții.În jurul tău totul progresează. De aceia în zilele noastre procesul de cunoaştere - de învățare - este un proces care va trebui să dureze toată viața. Creierul nu are altă misiune decât de a învăța!
Urcă , urcă mereu! Fericit sufletul tânăr aprins de o scânteie divină care se transformă într-un foc sacru.Nu privi înapoi către numărul mare de ratați. Continuă-ți opera ta de a deveni un om adevărat bine pregătit pentru viață. Înalță-te ,înalță-te mereu. Cu cât te vei înălța mai mult cu atât te vei apropia mai mult de perfecțiune - de Dumnezeu - pentru că în noi avem o părticică din Dumnezeu –terțul inclus - al lui Basarab Nicolescu cu ajutorul căruia poți spera că Dumnezeu va crede în tine datorită comportamentului tău.
Când eram de vârsta ta eram fascinat printre alte multe lucruri din cărți şi de întrebările către cititor a lui Loyd C. Douglas cu ideea evoluției:>> Vă puteți imagina ce greu a putut fi pentru vietățile care au părăsit apa şi au trebuit să îndure arşița uscatului?<<Cele ce au suportat şi au mers în frunte au reuşit să se adapteze<< Aceste imagini m-au urmărit toată viața şi mi-au folosit să înfrunt asperitățile vieții.

07DT

Duşmanii timpului

Promiţându-ţi că vei afla câte ceva despre fiziologia somnului aş vrea să ştii că se spune:>> lumea aparţine celor care se scoală de dimineaţă<< Obişnuieşte-te să nu te culci prea târziu pentru a te putea scula de dimineaţă.

Nu amâna pe mâine ceea ce poţi face astăzi. Ruskin aşezase pe masa lui de lucru un bloc de granit pe care era gravat:TODAY; o invitaţie discretă de a nu amâna pe mâine.

Nicolae Iorga a reuşit să aibă atât de multe cunoştinţe şi pentru că natura l-a înzestrat cu un sistem nervos de excepţie privind nevoia scăzută de somn.

Un alt pericol al irosirii timpului este determinat de lipsa unui scop precis al acţiunilor tale. Nehotărârea, lipsa unui plan,unui program bine definit stabilit de tine duce în mod automat la irosirea timpului atât de preţios.

Lipsa de ordine în cărţile şi cartotecile tale te vor determina să pierzi foarte mult timp căutând.

O altă modalitate de a irosi timpul este legată de ideea de a aştepta o ocazie excepţională. Este o mare nenorocire pentru cei care se cred făcuţi numai pentru situaţii excepţionale şi care nu concep să li se ceară ceva sub nivelul ,, eroismului" Din păcate sunt mulţi din această categorie care aşteaptă numai să vâneze ,,leul"Ei îl caută toată viaţa irosind timpul aşteptând şi atunci când mor carabina lor este încărcată încă cu primul cartuş. Nu fii aşadar omul care aşteaptă să vâneze leul.

Îndeplineşte-ți misiunea folosind fiecare zi, fiecare zi, fiecare minut, pentru
Nu uita însă că facultățile intelectuale se atrofiază dacă nu sunt folosite. A învăța sau a înnota contra curentului sunt asemănătoare. Când nu vei mai înota, vei fi dus înapoi de curentul apei. Îndeplineşte-ți misiunea folosind fiecare zi,fiecare minut pentru ,pentru scopul vieții tale. Nu te lăsa influențat de cei care ,,taie frunză la câini" cum spune țăranul român.>>
Măsura unui om , spunea Emerson ,este aprecierea pe care el o are pentru cele 24 de ore ale zilei<<
Câteva minute folosite cu grijă în fiecare zi produc minuni la sfârşitul a câtorva ani.
Din contră , lecturile frivole,conversații fără rost în compania unor oameni care nu au nimic de spus;consum t.v. fără discernământ, sunt tot atât de eficiente în a irosi timpul atât de prețios.
Tatăl lui Henric Rochefort a lăsat să se scrie pe uşa sa :>> Timpul pe care destinul mi l-a dat este al meu;acest timp puțin este tot binele meu; eu nu răpesc pe-al nimănui, dar vreau ca şi al meu să nu-mi fie luat.<<
Altcineva a fost şi mai original scriind pe uşa sa:>> Cei ce vin să mă viziteze îmi fac cinste; cei ce nu vin îmi fac plăcere<<
Rochefort Henri(1831-1913)jurnalist politic francez fondatorul rev.,,La Lanterne)
Să descoperim ,,timpul nostru interior"
O întrebare :au pentru noi toți și în orice situație legile ,,TIMPULUI"aceeași valabilitate?
-Categoric NU!
Legile timpului î-și pierd valabilitatea în momentele magice spre exemplu când am ajuns pe piscul unmui munte,în momentul când ne exercităm un act în profesiunea dragă,în timpul

unui act sexual și câte o dată sunt de ajuns cațiva prieteni de o viață care ne înconjoară.
De ce suntem de părere că timpul curge?
Nu timpul nu se scurge ci noi curgem cum spunea IBRAILEANU.
Filmul vieții noastre se înregistrează în creierul nostru.
Noi suntem regizorii lui și hotărâm singuri ,sau conduși de destinul nostru –sau mai corect de către caracterul nostru cu care ne putem ajuta sa cântărim ,să apreciem la justa lui valoare ștofa timpului.
De la natură avem oferită senzația deja programată ,în așa fel încât suntem în stare să sezizăm trecerea minulelor și a orelor.
Însă avem laditudinea de a hotărâ singuri ce facem cu timpul după cum am fost în stare să învățăm modalitarea rodnică de folosire a timpului.
Avem libertatea de a învăța să înotăm în fluviul timpului în care se află viața noastră.
Senzația că stăm în permanență sum presiune înseamnă producție de CORTISOL –hormonul stresului care împiedică refacerile regenerările permanente de care aven nevoie.
Ștresul cronic are repercusiuni negative și asupra creerului nostru ne subrezește și sistemul imunitar și ne micșorează logevitatea.
În mod mârșav,graba permanentă ne introduce într-un cerc vicios în care senzația de a nu fi în stare să realizăm ceea ce ne-am propus ne determină realmente să nu rămânem concentrați ,pierdem privirea de ansamblu și nu mai putem termina ce am început.
Senzația lipsei timpului ne miopizează ne dă senzația că nu putem fi stăpâni pe situație și

alergăm după acţiunile care ,,ne încalecă”in loc să fim noi ,,călare pe situaţie”!
Senzaţia de ,,grabă” are loc în partea conştientă din psihicul nostru dar se orientează după ,,timpul nostru interior”Motiv serios pentru a munci cu noi însine pentru a fi în stare să întelegem legile părţii noastre inconştiente pentru a fi în stare ăa le respectăm ,pentru a fi în armonie cu natura noastră.
În mod evident sunt cunoscute diferenţele de ritm energetic în diferite ore ale zilei la diferite persoane dintre noi.
-Ticăiturile unui ceas care merge nu pot explica diferenţele ritmului energetic al organismului la diferite ore ale zilei.
Unii oameni sunt nevoiţi să se chinuiască dimineaţa după trezire pentru a se ridica din pat pe câtă vreme alţii zburdă de vigoare după trezire.Orele ,lumina soarelui şi porţia de cafea sunt pentru toţi aceleaşi de aceea diferenţele trebuiesc căutate în interiorul nostru în subconştientul nostru.
Ne întrebăm cum se face când unii oameni pastrează calmul şi realizează proiect după proiect iar alţii oftează toată ziua pentru că sunt copleşiţi de lipsa de timp în faţa aceloraşi sarcini.
Foimos este cunoscut sindromul pensionarilor în care ei plâng lipsa de timp deşi nu mai au un ritm impus de meserie sau profesiune.Acest fenomen nu poate fi explicat decât prin diferenţa de a sesiza trecerea timpului. Secundarul ne anunţă prezentul care marchiază trecerea ;el nu poate marca trecutul şi viitorul.Oamenii trăiesc deasemeni cu amintirile lor care pot fi supra numite ,,TIMPUL-DOSPIT”Posibilitatile noastre senzoriale privind

orele variază ,sunt înnăscute și neuro- fiziologii consideră că senzațiile complexe referitoare la timp sunt un rezultat al educației,mediului și geneticei.
Modalitatea fiecaruia dintre noi de a gândi despre timp ,are influiență asupra modului de a –l percepe .Natura determină ,modalitatea de funcționare a creerului deci modalitatea de a percepe timpul însă diferențele emoționale legate de timp diferă de la om la om ,de aceea ,avem posibilitatea de a hotărâ modalitatea de a petrece orele zilelor noastre,ritmul vieții noastre.
Senzația personală asupra ,,TIMPULUI" va trebui să ne determine și planurile noastre de viitor dacă vrem să trăim în concordanță cu natura noastră.
Este cunoscut că un trib indio-american din Anzi –Aymara-întrebat despre trecut , gândește contrar nouă.El arată în față pentru că –spune el-este ceea ce cunoaște,ceea ce a trăit.Despre viitor spune el este orb și nu știe ce i se va întâmpla și de aceea Aymara sunt nici nu merita cel mai mic gând.
Motivat a fost Gotthelf Herder când gândea că cei mai mari tirani ai epocelor noastre sunt:timpul si întâmplarea. Întâmplare este reevaluată de către filosofii timpurilor noastre. Fără ,,întâmplare" se pare că posibilitățile noastre de gândire nu s-ar fi putut desvolta. Și ,,timpul" trebuie să fie evaluat ca un prieten al nostru și capacitatea creerului nostru de a evalua timpul este o activitate cerebrală complexă.
Va trebui să învățăm ce se poate face pentru a influența capacitățile noaste de a percepe intens dar pozitiv trăirile noastre.

Cum reactionez eu la tactul evenimentelor din jurul meu?
Peisajul este viaţa care se scurge într-un ritm din ce în ce mai rapid;dar nu trebuie să ne şi punem câteva întrebări?
După cunoştiţele neuro -fiziologilor de astăzi societatea ar trebui să sufere câteva schimbări nu numai să fie conştientă că învăţătorii şi profesorii nu mai pot preda cu succes fără să cunoască sistemul nostru de mulţumire dar ,societatea va trebui să realizeze că nu numai o terapie individuală va fi necesară în viitorul apropiat dar şi o serie de măsuri care să diminuieze ştresul-recte- producţia de cortisol- care ne îmbătrâneşte precoce.
Deci o viaţă în armonie cu ritmul fiziologic individual.
Va trebui ca societatea să înveţe să cultive îndeletniciri pentru a reechilibra pierderile cauzate de grabă: să debată teme filosofice de dragul de a înţelege cum ticăie creerul nostru,să cultivăm dragostea de a asculta muzică clasică pentru a cultiva plăcerea de a asulta şi a distinge muzica bună şi pe placul fondului nostru genetic.
-Va trebui să învaţăm să savurăm trăirile pozitive.
-Sa iîvăţăm să rămânem concentraţi pentru a creşte randamentul eforturilor noastre spirituale.
-Să învaţăm să descoperim şi să urmăm ceea ce spiritului nostru î-i place.
-Să învăţăm cum ticăie ritmul nostru individual.Cum ticăie ceasurile noastre biologice pentru că ele nu ne anunţă decât faptul că devenim somnoroşi când obosim

dar cum se întâmplă nu știm pentru că se fenomenele se petrc în subconștient.

-Noua cultură a timpului va trebui să recunoască faptul că fiecare om are ritmul său care ar trebui să fie respectat pentru că este stofa din care este facută viața.

Întrebarea se pune cum va trebui să găsim totuși liniștea pentru a păstra un echilibru între uzură și regenerare fără pierderi inutile?

Va trebui să încercăm să înțelegem ce este dimensiunea cosmică a timpului,legatura existentă a noastră cu universul,în care de fapt se ascunde marea minune a sentimentului nostru față de timp.

Surse:Stefan Klein ,,Zeit" ISBN: 978-3-10-039610-5

14FF

Formulele fericirii

Grație rezultatelor cercetărilor din ultimii ani,omenirea poate răspunde la o serie de întrebări ce frămîntau mințile multora dintre noi, cum ar fi:

- Avem în creier un adevărat întrerupător pentru fericire?

- Este adevărat că un creier adult nu se mai dezvoltă?

- Cât de mult moştenim felul de a fi?

- Este banul factorul important al fericirii?

- Este mai bine ,,când îți verşi focul?

Este adevărat că fiecare om îşi are propria sursă de fericire: unul e fericit când merge cu picioarele goale prin iarba plină de rouă, altul - când urcă spre vârful Ceahlăului, altul - când îşi ține în brațe copilul sau nepotul,altuia îi aduce fericire o nouă maşină , altul se simte fericit ascultând concertul Nr21 al lui Mozart interpretat de Dinu Lipatti, un călugăr,dacă va avea posibilitatea să mediteze, va fi fericit.

Neurofiziologii moderni demonstrează prin cercetările lor, că plăcerea de a trăi şi existența emoțiilor sunt înnăscute.

Mişcarea sufletească de întâmpinare a unei plăceri, stările de extaz şi savurare, căldura fiorului de simpatie ce se percep,aparțin dotării de bază a creierului. Acestea sunt chiar necesare vieții.

De fapt , oamenii pot fi fericiți în orice circumstanță, deoarece acestea determină mult mai puțin starea de spirit. Studii extinse au arătat, că fericirea nu este limitată nici de vârstă, nici de sex, nici de inteligență, nici de numărul de copii şi chiar nici de contul bancar.

Un om simplu în sudul Pacificului,pe insula Moreea,(unde am văzut cei mai mulți oameni râzând în viața mea)are alte (dar nu mai puține) motive să fie fericit decât un funcționar în Hamburg. Pentru amândoi, ca şi pentru noi toți,important este să folosim toate posibilitățile vieții,să ne bucurăm de ele

,,Mulți oameni caută fericirea ca un om beat care nu-şi găseşte casa" –scria Voltaire - Ei nu o pot găsi, deşi ştiu că există.

Dacă un om ar vrea să devină pur şi simplu fericit, nu ar fi aşa de greu, ***dar din păcate, el vrea să fie mai fericit decât alții, pe care îi consideră în mod eronat mai fericiți decât sunt în realitate.*** *Cu alte cuvinte, noi ne împiedicăm în propriile picioare.*

Cum se explică strategiile naturale ale creierului uman, dovedite ca eficiente în câştigarea unui echilibru sufletesc,cu bună dispoziție?

S-a constatat că cel ce este în stare să se bucure de micile clipe ale fiecărei trăiri pozitive , care poate gusta aceste stări sufleteşti plăcute îşi determină creşterea a noi terminații nervoase, indiferent de vârsta pe care o are.

Acest fenomen este răspunzător de tot procesul de învățare la orice vârstă. Mai mult,aceste bucurii trăite reuşesc să înlăture, să spulbere frica şi tristețea precum vântul negura. Iată deci că natura ne poate ajuta să trăim o viață mult mai plină de bucurii,dacă vom fi capabili să folosim aceste posibilități. Ne putem antrena centrii emoțiilor pozitive , admirând micile frumuseți care ne înconjoară, sau gândindu-ne intens la momentele de fericire trăite. Starea de bună dispoziție a

sufletului şi a corpului sunt strâns angrenate între ele. Emoțiile au origine primară în corp.

Mişcarea fizică în general şi activitatea sexuală sunt de asemeni dovedite ca amelioratoare a stărilor de spirit.

Activitatea în general este binefăcătoare, iar inerția - dăunătoare. Dacă nu avem o preocupare, grijile, frica şi tristețea sunt prezente în aria conştientului mult mai intens. Conform legilor expuse,un scop oricât de mic,o activitate oricât de mică,o realizare oricât de mică va fi un stimul al centrilor emoțiilor pozitive ,cu diminuarea emoțiilor negative.

Dacă vei învăța să admiri lucrurile frumoase, să guşti fiorul aşteptării unei ființe iubite ,vei avea de câştigat. Savurarea unei bucurii poate fi accentuată prin antrenament.

Din contră, emoțiile negative ca (furia, mânia, tristețea), nu pot fi atenuate prin strigăte, plâns sau alte forme de,,vărsare a focului",din potrivă.

Cine va fi capabil să-şi țină sub control aceste izbucniri va fi recompensat.

Acest sistem al evenimentelor plăcute ,declanşator al unor substanțe secretate de celule nervoase, se epuizează destul de repede şi de aceea şampania băută în fiecare zi nu ne mai satisface. Dacă repetarea trăirilor plăcute şi aşa nu este posibilă, stemul nostru, chiar dacă este atât de complicat ,poate fi trişat dându-i o altă preocupare interesantă :o temă de studiu, o piesă muzicală, o activitate sportivă etc.,Aceasta este o metodă sigură de a evita blazarea întrucât creierului nostru îi place diversitatea .

Aceste caracteristici ale sistemului nostru nervos sunt de luat în seamă şi în educația

copiilor. Bunul meu prieten Paul Vasiliu,un pedagog de seamă, observase de mult că pe un copil nu-l interesează valoarea de cumpărare a unei jucării.

Interesele copilului,- preferinţele lui şi poate efectul surprizei sunt mult mai importante. Sistemul neuroendocrin al omului este funcţional dacă individul are libertatea de
a-şi hotărî singur soarta în conformitate cu caracterul său.

Însă cel mai important factor întru dobândirea mulţumirii sufleteşti, a fericirii rămâne dragostea şi prietenia fiinţelor din jurul tău. Toată atenţia şi dăruirea noastră exprimată anturajului nostru se întoarce ca recompensă către noi.

Aceste principii de bază sunt valabile pentru toţi oamenii ,dar cu variaţii în intensitate şi în consecinţă va trebui să ***te cunoşti***

Pentru acest exerciţiu de autocunoaştere nu vei avea nevoie de nici un fel de aparatură sofisticată, va fi de ajuns să-ţi măreşti atenţia asupra reacţiilor tale cotidiene la diferite semnale – trăiri - şi să ai curajul să experimentezi cu ele. Nu te compara cu alţii pentru că tu eşti un unicat. Deşi sentimentele de frică, de bucurie, de tristeţe sunt prezente la toţi oamenii normali, motivele care îi fac să se declanşeze sunt diferite de la om la om.

Emoţiile sunt înnăscute şi mai vechi decât omul, deoarece substanţele umorale care le declanşează sunt prezente încă la insecte.

Fiecare om are preferinţe sau repulsii, pe care le-a învăţat şi care sunt rezultatul culturii, educaţiei şi biografiei fiecăruia. Acestea, la care va trebui să adăugăm anumite înclinări legate

de moştenirea genetică,ne vor determina pe unii dintre noi să iubim opera,pe alţii muzica roc.

Pasiunile determină felul nostru de viaţă mai mult decât celelalte gânduri, pentru că ele sunt puternic ancorate în noi .Va trebui să găsim o formă de convieţuire onorabilă ,pentru că ele

reprezintă forma care ne poate conduce către fericire dar şi către nenorocire.

Acestea sunt motive serioase pentru a încerca să te cunoşti,să-ți cunoşti ***reacțiile imediate*** *- aşa cum te-a înzestrat natura. Analizele unor reacții trăite de mult nu mai sunt valabile întrucât creierul nostru le-a modificat deja.*

Găseşte-ți răspunsurile care vor fi valabile numai pentru tine şi îți vei găsi drumul corect.

Cum pe lume sunt peste 6 miliarde de oameni vor exista tot atâtea drumuri spre fericire.

Iată acum câteva modalități de a ieşi din melancolie

Ține cont că este mult mai important ***cum*** *vei trăi anumite momente decât* ***ce*** *vei trăi. Calitatea trăirii unui eveniment este legată de felul în care noi îl apreciem, şi nu de calitatea evenimentului în sine.*

Emoțiile pozitive, plăcute, trăite conştient, sunt capabile să atenueze,sau să spulbere pe cele negative şi să multiplice terminațiile nervoase.

Nu ajunge să fii fericit, ci trebuie să fii conştient de momentele de fericire.

Aceste principii l-au determinat pe Giovanni Fava –un psihiatru italian - să le transforme

într-un ,,credo" şi să le folosească în tratamentul oamenilor cu depresiuni.

Metoda este foarte simplă şi poate ajuta fiecăruia dintre noi. Ea constă intr-un jurnal intim, cu notări a fiecărui moment de bucurie, de admirația unei flori,a unui copil, a unui animal,a unei cărți citite, a unui film, de savurarea unei mâncări. Dovezile scrise nu pot fi refuzate de creier nici mai târziu,pentru că rămân negru pe alb. Rezultatele au putut fi înregistrate ,obiectivizate , cu aparatură modernă.

Dacă înaintea tratamentului celulele nervoase în activitate dădeau impresia unei orchestre de amatori fără dirijor, după tratament se putea vorbi de a adevărată armonie.

În consecință, fii atent la micile frumuseți din jurul tău, dacă vrei să fii fericit. Mulți dintre noi neglijăm acest lucru .Acum ai aflat ce importanță capitală au ele.

Rabindranath Tagore recunoştea scriind:
Ani de-a rândul am colindat
Am văzut mări şi oceane
Dar n-am fost în stare să văd
Frumusețea picăturilor de rouă
Pe firele de iarbă din fața bordeiului meu.

Şi noi avem nevoie de un cult al fericirii şi pentru faptul că emoțiile negative sunt capabile să scadă imunitatea, şi deci, să mărească posibilitatea de a deveni bolnav. Oamenii fericiți sunt şi mai creativi, cum o dovedesc mai multe studii; ei pot dezlega probleme mult mai repede.

Fericirea face să crească inteligența nu numai pentru o clipă, ci pentru multă vreme. Sentimentele pozitive fac să crească terminațiile nervoase - legăturile dintre celule nervoase în
98 sfârşit ,oamenii fericiți sunt şi mai prietenoşi. Ei sunt capabili să împărtăşească cunoştințele cu drag şi să ajute la nevoie. ***Deci ,fericirea este un scop al vieții dar în acelaşi timp şi o modalitate care te va ajuta să trăieşti o viață mai bună.***

Şi pentru că în acest capitol ai aflat că cel mai important factor în găsirea unui echilibru sufletesc spre fericire constă în relațiile de
dragoste şi prietenie dintre semenii tăi care te înconjoară, vei face cunoştință, în capitolul următor cu cele 25 de reguli ale lui Forni.

15 FA 99

FORMULELE AMABILITĂȚII

Aceste reguli au menirea să te convingă să faci din amabilitate un obiectiv pe care să-l plasezi în centrul comportamentului tău.

- Ele au o tangență cu cartea Aureliei Marinescu ,,Codul bunelor maniere". În aceste câteva pagini este totuşi vorba de ceva mai mult. Este vorba de regulile de amabilitate care vor fi în stare să-ți îmbunătățească nivelul calitativ al vieții.

Trei lucruri sunt importante în viața omenească spunea Henri James:,,să fii prietenos, să fii prietenos şi.. să fii prietenos".

Timpurile pe care le trăim sunt într-adevăr fără eroi, fără conducători în care să credem,cu puține viziuni pline de altruism, cu mulți oportunişti,egoişti. Trăim o viață plină de stres în care alergăm când trebuie dar şi când nu trebuie. E o realitate tristă în care totuşi,citind cartea A. Marinescu,poți învăța să devii un om manierat. Forni însă, poate mai mult cu mesajul său,vrea să te schimbe profund, vrea să te determine să găseşti resursele de a crede în ceva care te va conduce la succes şi fericire. Şi aceasta numai datorită comportamentului tău față de cei din jur. Nu tăgăduim că alegerea cravatei sau a cămăşii nu are importanță. Dorința lui Forni şi a mea este de a te face să înțelegi că mai important este ca ființa ta să degaje bunătate,prietenie şi să nu provoace durere.

,,Buna manieră are valoare dacă porneşte dintr-o inimă caldă" , spunea Emerson.

Cum ți-am subliniat şi în capitolul anterior,cel mai important factor în realizarea unui echilibru sufletesc îl constituie relațiile dintre oameni. Repet aceasta, pentru că vreau

să ştii să prețuieşti oamenii din jurul tău. De această interdependență este legată fericirea ta. Aşadar,

secretul fericirii nu este altceva decât amabilitatea plecată din inimă.

Surse:Peter Gadol ,,The long rain.New York1998 şi M.Scott Peck,,,Ein wunderbarer Weg"Munchen Goldmann,1999

Ce este amabilitatea –politețea?

Lista dezordonată ce urmează cuprinde răspunsurile studenților notate de P. M. Forni.

- Respect față de alții ,tact, a lua parte(la durere sau bucurie) ,egalitate , respect față de sentimentele altuia, corectitudine,a fi un om de treabă;a fi atent,respect față de părerea altuia, a fi un bun ascultător,a fi demn de încredere,omenos,a şti să cedezi corectitudine ,a avea stăpânire de sine, a fi prietenos, a fi ocrotitor, tolerant ,a avea responsabilitate civică,a fi împăciuitor. Această listă ne spune că: politețea este complexă şi demnă de lăudat. Ea este strâns legată de prietenie,de omenie,de blândețe,de pace.

Amabilitatea presupune interesul deosebit pentru binele celor din jurul tău şi al obştii în care trăieşti. A spune ,,vă rog" sau ,,mulțumesc",a scădea intensitatea vocii pentru a nu deranja pe alții,a inița o colectă pentru grădinița din cartier,a ura bun venit unui vecin nou,a asculta atent pentru a putea înțelege şi ajuta la nevoie,a putea să te stăpâneşti, a ridica o coajă de banană sau o cutie goală de țigarete de pe stradă după un

ne educat care nu a învățat încă să caute un coş de gunoi, a fi în stare să-ți recunoşti vina,a refuza să participi la o bârfă calomnioasă,a indica drumul bun

unui necunoscut care s-a rătăcit,a-l atenționa pe cel din spatele tău în avion înainte de a-ți da spătarul înapoi,a sta pe dreapta unei scări rulante -, toate acestea sunt pătrunse de spirit de amabilitate ,de omenie,de bun - simț şi, fără discuție au ceva comun cu,,manierele" Cuvântul maniere vine de la latinescul ,,manus" (mână)deci are legătură cu mâna noastră pentru că în concordanță cu voința noastră,cu sufletul nostru,mâna poate lovi sau ajuta, răni sau alinta, distruge sau vindeca.

Surse:P.M. Forni,,Choosing Civility"bei St.Martin s Press,New York.

Cum putem învăța să iubim ,să iradiem căldură sufletească?

Omul este o ființă în stare să învețe să-şi îmbunătățească aptitudinile. El poate învăța să fie decent,să fie plin de tact,să ofere cu plăcere,- nu numai să primească - şi poate învăța şi… să iubească. Ce trebuie să facă pentru aceasta? Tot aşa cum a învățat să scrie , să citească,să înoate sau să meargă cu bicicleta va putea învăța şi să iubească. Va trebui deci să se formeze în acest scop; să treacă peste bariera nevoilor proprii şi , să se gândească şi la nevoile altora, care au mai puțin. Numai aşa va avea şansa de a înțelege ce înseamnă iubirea. Şi cum spuneam mai sus ,dacă această politețe nu este numai una

de complezentă ci porneşte din inimă ,el va putea iubi chiar şi oameni care nu îi sunt apropiați. Te vei întreba poate cum vei putea învăța să iubeşti dacă experiența ta privind relațiile cu oamenii este atât de dureroasă. Este adevărat că nu putem avea controlul deplin asupra întâmplărilor vieții ,dar prin comportamentul nostru vom putea preveni şi

influența în bine derularea neplăcută a lor. Acest fel de a fi politicos în relațiile cu oamenii este recunoscut ca eficient. In romanul ,,Die goettlichen Geheimnisse der Ya-Ya Schwestern" a lui Rebecca Wells, eroina principală Sidalee, primeşte de la mama sa Vivi, ca răspuns conclusiv la plângerile sale, următorul sfat:,,încearcă să dăruieşti blândețe sufletească şi uită de iubire o vreme, pentru că nimeni nu ştie cu adevărat să iubească dacă soarta a fost vitreg cu el." Va trebui deci să fim mai întâi blajini unii cu alții pentru că acesta este alfabetul care te va învăța să treci peste egoismul tău ,te va învăța să iubeşti şi vei putea spera ca ceva din bunătatea ta să se răsfrângă sub formă de dragoste şi asupra ta.

Reguli de politețe –scrie Forni, au existat într-o formă sau alta de foarte multă vreme.

Ele apar in textele tuturor religiilor,de la cele ebraice la cele creştineşti, de la cele ale lui Confucius la hinduistice şi islamice. Pot fi găsite în perioada Renaşterii ca texte caracterizând un om nobil şi o femeie ideală,în perioada victoriană, ca şi în lucrările filozofilor de la Platon la Kant. Literatura modernă reia sub nenumărate forme regulile de politețe în anumite circumstanțe.

Putem remarca grija deosebită a autorului , pe de o parte ,de a condensa această înțelepciune care a dăinuit peste secole, în 25 de reguli, iar pe de altă parte grija deosebită de a le actualiza trecându-le prin experiența sa ca profesor şi cetățean al timpurilor noastre ,cu un scop clar ***de a ne ajuta să ne schimbăm caracterul –năravul ,– nu numai părul; deci să nu rămânem lupi.***

Regula nr. 1

Fiți atenți

,,O clipă este valoroasă în viața a două sau a mai multor persoane când ele îşi acordă atenția reciprocă cuvenită",a spus Edward M. Hallowel

Într-un culoar al unei şcoli,o grupă de copii zgomotoşi ajungâ în fața unei uşi închise. O fetiță realizând că în spatele uşii s-ar putea desfăşura o lecție sau un examen, face gestul cunoscut cu degetul în fața gurii. Un gest mic, dar plin de înțeles. Fetița a reuşit cu ochii spiritului , să presupună ce s-ar putea petrece în spatele uşii şi să acționeze datorită calităților sale empatice impulsionate de o clipă de atenție. Dacă suntem capabili de această clipă, putem înțelege ce se petrece în jurul nostru.Putem auzi că un copil plânge undeva şi poate are nevoie de ajutor, putem sesiza că un coleg are nevoie de o încurajare. Rutina ne adoarme atenția. ***Dacă trecem prin viață ca un avion care este pilotat automat,nu vom putea da atenția cuvenită oamenilor care ne înconjoară,deci,fii atent la ce se petrece în jurul tău****.*

Surse:Rebecca Wells, traducerea germană de Renate Reinhold –Muenchen Ed.Goldmann 1999 pagina 7

104

Tu nu vorbeşti cu un coleg ,ci cu cel care este necăjit de două zile pentru că pisicuța lui este bolnavă; sau nu vorbeşti cu un coleg ci cu cel care ți s-a plâns că nu a înțeles tema citită ieri şi poate tu ai priceput-o mai bine şi îl poți ajuta.

Dacă vei învăța să fii atent la ce se petrece în jurul, tău vei putea interpreta corect şi fenomenul toleranței. Nu pretinde ca lumea întreagă să –ți tolereze ieşirile din comun, ci tu va trebui să tolerezi dorința lor de a nu fi deranjați de tine.

Atenție înseamnă şi o victorie împotriva lenei, a nepăsării şi a absenței totale a gândirii. Atenția ne măreşte posibilitatea de a aprecia existența justificată în viața noastră , a celor care ne înconjoară. Ea mai înseamnă şi depăşirea eului şi ne

dă posibilitatea de a imprima vieții o valoare mai mare. Dacă un coleg îți acordă atenția lui, trebuie interpretat ca un gest de prețuire şi să-l onorezi. Atenția înseamnă şi dorința noastră de a fi siguri că acțiunile şi reacțiunile noastre sunt concordante cu simțămintele noastre. Atenția priveşte deci întotdeauna, în două sensuri: spre interior şi spre exterior,în sensul că în exterior examinează lumea ,iar în interior examinează spiritul nostru.

Să presupunem că cineva –un coleg - te-a jignit. Mai întâi inspiră adânc, fii o clipă atent şi analizează motivul pentru care a făcut-o. A fost oare fapta lui, cu totul şi cu totul fără temei?În acest caz nu merită să te enervezi, pentru că fapta lui nu te poate lovi cu nimic. Dacă însă a avut oarecum dreptate ,chiar dacă reacția lui a fost discrepant de

exagerată, vei avea posibilitatea, cu calm şi chibzuință ,să-ți ceri iertare în mod sincer.

Forni descrie un seminar cu studenții săi în care se discută o problemă deosebit de simplă. El presupune că iau împreună masa la cantina Facultății şi roagă ca cineva să-i dea solnița cu sare. Unul dintre studenți răspunde prompt :, Bineînțeles că vă voi înmâna imediat solnița" Şi…? întrebă el făcând o pauză. Un alt student spune:,, Vă voi da sarea şi piperul împreună". În cărțile de bună purtare nu vei găsi de ce această a doua variantă este corectă. Al doilea student s-a gândit ceva mai departe ,presupunând că profesorul va avea nevoie şi de piper ,chiar dacă el nu a cerut. Pentru orice străin de la masă va fi mai uşor să găsească sarea sau piperul ,dacă acestea sunt împreună. Deci comportarea lui are o componentă etică care presupune atenție şi gândire. Dacă vei fi un egocentric vei fi opusul lui. Studenții au povestit mai

departe şi au dezvoltat adevărate idei moral - filozofice plecate de la acest mic gest.

Surse:Joshua Halberstam:Everyday Ethics: Inspired Solution to Real-Life Dilemas.New York:Penguin,1994.

Regula nr. 2
Recunoaşte existența celor din jur.

,,Toate tratativele care au loc într-o societate ar trebui să aibă loc sub semnul recunoaşterii şi respectului celor prezenți".

a spus George Washington

106

Recunoaşte existența oamenilor care te înconjoară şi importanța lor pentru tine, simțămintele lor şi ceea ce fac ei pentru tine. Sentimentul de recunoaştere a unei persoane are diferite forme: a-i cunoaşte numele, a-i adresa un compliment sincer, a organiza o mică conversație de bun sosit pentru un nou venit , a ține uşa deschisă pentru cel ce vine după tine,a-i mulțumi sincer cuiva sau, simplu, a-i adresa un salut. Proaspăt sosit în California, Forni povesteşte ce plăcut impresionat a fost, când a observat,că în autobuz călătorii se urcau cu,, bună dimineața" şi coborau urându-i şoferului o zi bună în continuare.

A început şi el să-i examineze pe şoferi, să le dea deci importanța cuvenită , să le recunoască personalitatea. Un salut este într-adevăr forma cea mai simplă de a recunoaşte existența unei persoane,a unei ființe umane. Este puțin, dar este totuşi ceva din materia din care este făcută politețea. Uneori,, după o zi încordată, plină de necazuri, nu avem chef să fim acostați de un vechi cunoscut şi ne facem că nu-l vedem sau aşteptăm de la el să ne salute,parcă am pierde din prestanța noastră dacă

am fi salutat noi mai întâi, ceea ce de fapt este o prostie.

Iată un exemplu de triplă nepolitețe.

Pe când, grăbită, doamna Protopopescu se afla la coadă într-o librărie,o tânără lipsită de educație, ignorând pe toată lumea se înfige în față. Această atitudine jignitoare răneşte de trei ori. Mai întâi, grăbită,doamna Protopopescu va trebui să aştepte mai mult până îi va veni rândul. Doamna Protopopescu a fost rănită şi pentru că prezența ei a fost

ignorată. Acum începe să mocnească şi să se întrebe dacă un conflict merita să fie declanşat. Deci fiecare nepolitețe crasă, poate declanşa un conflict cu adversarul ,dar şi cu tine însuți,ceea ce poate să fie tot atât de dureros.

Surse:Bitte recht hoflich!Berlin 2002 ISBN 3-502-14206-8

Regula Nr 3

Mai întâi gândeşte numai bine despre omul din fața ta.

„Î*n fața unui om să fim ca şi în fața unui tablou. Să-l plasăm în lumina cea mai bună !" a spus R.W.Emerson*

Fii generos cu aprecierile tale,pentru că generozitatea poate fi dovada că şi tu ai un înger interior, o scânteie din Divinitate care te îndeamnă să

fii generos. Citându-l pe Apostolul Paul din scrisoarea sa către hebrei , Forni mărturiseşte că entuziasmul energia sa ca profesor o are şi pentru că el pleacă de la premiza ca toți studenții săi sunt oameni buni, interesați cu adevărat,capabili de eforturi deosebite, dornici să învețe cât mai mult. Gândind aşa, el se simte provocat la întrecere şi se pregăteşte cu conştiinciozitate pentru a fi şi el bun. Se înşeală câte o dată?

Poate, dar atâta vreme cât observă că cei care nu sunt în frunte, se străduiesc şi reuşesc să-şi îndeplinească îndatoririle,pentru un profesor este de fapt răsplata cea mai mare. Forni ,care şi-a făcut un crez din această regulă, povesteşte că, de câte ori face cunoştință cu cineva, are emoții şi se întreabă dacă nu cumva de această dată va face o descoperire şi noua cunoştință va intra în viața lui ca o ființă deosebită, cu inimă caldă. Aceasta îi oferă bucurie. El apreciază inteligența,şarmul frumuseții,dar ceea ce îl emoționează este o inimă caldă - un om de pus la rană ,cum zicem noi. Desigur că nu toți oamenii pe care îi cunoaşte au o inimă caldă , cu toate acestea el pariază cu el însuşi că persoana nou - cunoscută va fi amabilă cu el. El este convins că procedând aşa,noua cunoştință va simți provocarea la întrecere şi că experiența de viață în orice caz va însemna un câştig.

Eşti mulțumit de tine?Dacă nu, eşti mulțumit hotărăşte-te,corectează-ți părțile care te fac să fii nemulțumit , dar nu tergiversa, pentru că ceea ce te nemulțumeşte ți se citeşte pe față şi îi va determina pe cei din jurul tău să te nedreptățească.

Sau altceva:la serviciu ți s-a schimbat şeful. În câteva zile eşti convins că nu vă veți înțelege,îi atribui omului defecte printr-o simplă prezicere? Nonsens! Mai întâi va trebui să-i dai o şansă gândind pozitiv despre el. În acest fel îți vei uşura

viața, iar el va simți acceptanța ta şi va şti că se va putea bizui pe colaborarea ta.

În încheiere, va trebui totuşi să rămâi cu picioarele pe pământ. Chiar dacă vei aplica cu

perseverență această regulă - a IIIa -de a pleca de la premiza că toți oamenii sunt buni -,nu merită să le încredințezi viața sau sume importante de bani.

Regula Nr.4

Ascultă atent pe interlocutorul tău.

Ne facem de multe ori vinovați neascultându-i cu atenție pe partenerii noştri de discuție. Care sunt motivele? Necesitatea de a ne pune în scenă ,faptul că noi ne iubim pe noi mai mult, deci narcisismul , egoismul. Dacă intervenim brutal într-o discuție, întrerupând ,îl aruncăm pe partener de pe scenă având impresia că luăm controlul şi asupra discursului lui. Chiar şi o simplă manevră de distragere a atenției are un rol asemănător unei întreruperi. Iată un mic exemplu: curând întors dintr-un concediu petrecut in Grecia, prietenul meu începe să povestească. În loc să-l las să-şi depene amintirile intervin cu părerile mele despre Grecia. Rezultatul: toată povestirea prietenului s-a transformat în povestea mea printr-un gest de nepolitețe.

Un alt exemplu, în care scena se petrece în cantina întreprinderii. Petre povesteşte că i-a reuşit o mică inovație cu efect pozitiv asupra firmei. Marcel nici nu-l lasă să termine pentru că deja el,ca programator experimentat ,are ceva şi mai important în proiect .O mâhnire se aşterne în inima lui Petre .Un caz clar de lipsă de sensibilitate , o abatere de la bunele maniere şi un motiv sigur ca Petre să-l şteargă pe Marcel de pe lista prietenilor săi.

Suntem deci inapți de a fi buni ascultători atâta vreme cât nu suntem în stare să trecem peste egoismul nostru şi să-l ascultăm cu atenție pe vorbitor, pentru a-i onora prezența de om şi prieten, sau poate de a fi în stare a-i înțelege bucuria trăirilor, sau uneori a-i fi de ajutor, dacă a fost vorba de un necaz povestit.

Cum să procedăm?Va trebui să ne impunem de a nu ne gândi la nimic altceva decât la ceea ce se vorbeşte , deci să ascultăm. Va trebui să ne zicem în gând : acum voi fi atent la orice cuvânt, acum î-mi voi lua timpul necesar pentru a-mi asculta prietenul. Dar a asculta înseamnă şi a putea să taci conştient,înseamnă a pregăti atmosfera prielnică necesară deconectând televizorul, celularul aparatul de radio. Conlocutorul va observa că ți-ai luat cu drag şi în serios rolul de ascultător. Importante sunt contactele vizuale,un mic gest cu capul ce poate semnaliza o aprobare sau mirare. Uneori putem zice un… Da! Sau..Da?Sau,,interesant" sau ,, ,,asta n-am ştiut-o"!

Deci putem fi şi ascultători activi, dacă nu avem altceva în cap decât dorința de a-l înțelege deplin pe povestitorul nostru, fără să ne gândim la noi. Mai înseamnă a fi în stare să deosebim ce este important de ce este mai puțin important în veştile aflate. Înseamnă a şti să punem întrebări la temă, sau să enunțăm posibilități de rezolvare a problemei , sau alternative valabile etc. În concluzie rolul de ascultător nu este uşor.

Este un etalon ce îți poate cântări doza de omenie , prietenie şi compasiune.

Regula nr.5
Atrage-ți colaboratori

,,Noi avem nevoie de oameni în jurul nostru, care să ne provoace la competiție,să ne încurajeze,să ne

stimuleze şi să ne ajute să realizăm lucruri mari" Glenn van Ekeren

Una din dorințele fiecăruia dintre noi este să fie acceptat într-un grup: de joacă, de întrecere sportivă,de cercetare ştiințifică,sau al unui club. În grup omul se simte
ocrotit, se orientează mai uşor, de aceea orice vorbă aruncată în glumă sau în serios cu scopul de a ține la o parte pe un membru al grupului, doare –nu uita!

O parte a identității noastre se formează în grup. Colegii de la grădiniță , de la şcoală, de la universitate,ca şi cei din armată te vor influența într-o măsură mai mare sau mai mică, în funcție şi de puterea personalității tale.

Dacă vei şti să-l respecți pe fiecare dintre membrii grupului , dacă vei şti să-i tratezi egal, îi vei câştiga în calitate de colaboratori.,,Secretul cel mare, Eliza, nu este să ai maniere bune sau rele, ci să fii în stare să tratezi toate ființele umane cu aceeaşi manieră. Altfel spus:în cer ,nu există diferențe de ranguri sau clase", scria George Bernard Schaw.

Oare asta ar însemna ca în viața de toate zilele să nu putem stabili nici un fel de granițe? Bineînțeles că avem dreptul la sfera noastră intimă. Fiecare vietate are şi profită de această necesitate biologică. Va trebui însă să facem aceasta cu tact, cu bun - simț ,fără să dăm impresia că vrem să fugim de cineva.

A-ți atrage colaboratori pentru o reuşită comună înseamnă, a avea doza de respect pentru cei din preajma ta.

Din păcate,o armă destul de folosită în jocul puterii la orice nivel al societății este afişarea fățişă a lipsei de respect pentru ceilalți.

Un gest reprobabil,în cantina şcolii: venind cu tava în mână, un coleg se aşează la masa noastră, iar altul se scoală în acelaşi timp şi părăseşte masa

în mod ostentativ ,pe motiv că nu-l poate suporta pe noul venit. Gestul răneşte şi nu aparţine unui om de omenie.

In romanul său ,,Fundburo"(,,Oficiul de obiecte pierdute"), Siegfried Lenz înfăţişează o scenă deosebit de dureroasă pentru Feodor Lagutin, un matematician başkir aflat într-un schimb de experienţă în Germania, când un cuplu de la o masă vecină remarcă maliţios cu voce tare că ,,miroase a capră".Rana produsă l-a determinat să părăsească imediat Germania.

În multe instituţii se formează ,,bisericuţe" ,, bine cunoscute" ,în stare să deprime, să îmbolnăvească , să-i determine chiar pe cei marginalizaţi să părăsească instituţia.

Efortul de a accepta să lucrezi cu cineva care nu-ţi este deosebit de simpatic nu este numai civilizat dar şi înţelept.

Iată acum o listă de sfaturi:

Examinează din nou antipatiile tale. Sunt toate bazate pe dovezi sigure sau sunt legate numai de anumite păreri neîntemeiate?. Nu e posibil să-ţi fi schimbat opinia între timp?

Încearcă să întreţii o discuţie cu cel pe care nu-l placi de loc.

Înfrânge-ţi reţinerea şi petrece câteva minute cu cineva pe care îl consideri neinteresant.

Dacă vorbeşti în faţa unui grup, adresează-te pe rând fiecăruia dintre ei,dacă e posibil.

Dacă vei organiza o seară de convorbiri ,alege teme care să nu-i excludă pe unii din participanţi.

Dacă cineva vine mai târziu, fă un rezumat al discuţiilor ce s-au purtat până atunci.

Dacă vei avea funcţia de,, moderator" încurajează pe toţi participanţii.

Dacă vorbeşti mai multe limbi,alege-o pe cea pe care o înțeleg toți participanții.

Salută pe noul venit in grupul tău.

Dacă un coleg este nou în oraşul tău, arată-i câteva lucruri care îl vor ajuta să se descurce mai uşor în noua situație.

Încearcă să-ți dezvolți interesul şi pentru alte culturi străine ție.

Regula Nr.6

Exprimă-te prietenos.

,,Un cuvânt prietenos este ca o zi frumoasă de primăvară”-
proverb rusesc.

O exprimare plină de menajamente, prietenoasă aparține bunei-cuviințe şi înseamnă de fapt să fii conştient că vorbeşti cu o ființă umană care poate fi rănită de tonul tău. Va trebui să nu subestimezi nici o dată această putere a cuvintelor tale. Va trebui să te gândeşti în permanență că aşa ceva s-ar

putea întâmpla. Cuvintele tale prietenoase vor îmbunătăți microclimatul în care trăieşti. Dar să nu uiți că o tăcere este mai plină de tact câteodată.

Dacă vei introduce o nouă perspectivă ce va aduce un câştig, cuvintele tale vor fi mult mai valoroase decât o tăcere.

Dacă vei considera că discuția trebuieşte dusă mai departe,dă exemplu şi etalează ceva din experiența ta.

Vorbeşte rar şi clar,ca să poți fi uşor înțeles, evită vorbele de prisos. După ce ți-ai expus punctul de vedere, fă o mică pauză şi sesizează dacă cineva nu vrea să-ți pună o întrebare, sau să comenteze, completeze. Intensitatea vocii va trebui de asemeni dozată pentru a nu deveni amenințătoare. Dacă eşti într-adevăr enervat va trebui să explici în mod logic motivul iritării tale.

Dacă vei aluneca într-un conflict, rămâi fair. Nu te exprima nici o dată neprietenos şi nu fă referire la nici un fel de grup discriminatoriu. Într-o conversație politicoasă nu este niciodată loc pentru înjurături sau bârfă. Aceste vulgarități înjosesc limba, sunt insultătoare şi nu au ce căuta în vocabularul unui om de lume. Nu pune pe nimeni într-o situație jenantă cu cuvintele tale.

Respect şi politețe înseamnă de a nu transforma pe nimeni în țintă de aruncat cu pietre. Cuvintele prietenoase realizează un scut ocrotitor împotriva atacurilor neprietenoase. Însuşindu-ți această artă de a te exprima,îți vei îmbunătăți calitatea legăturilor tale cu oamenii şi implicit calitatea

vieții tale cotidiene.

Lauda de sine într-o expunere este cu totul şi cu totul interzisă.

Contactul vizual care însoțeşte o exprimare aduce mai multă viață şi înțelegere în expunerea ta.

Uneori o atingere uşoară a brațului celui din fața ta vă va apropia sufleteşte. Exprimările prietenoase vor trebui însoțite şi de un zâmbet din inimă ,care este aducător de prieteni ,dar şi de sănătate pentru tine. Neurofiziologii spun că cine zâmbeşte din inimă – ,,până la ochi" - devine fericit.

Regula nr.7

Evită exprimări negative despre alții.

Am fost întotdeauna mândru şi am povestit peste tot că pe una din bunicile mele, care a trăit 97, de ani nu am auzit-o în viața mea nici o dată vorbind de rău pe altcineva. O femeie simplă care nu-l citise pe Forni ,dar care avea cu adevărat calitățile unei creştine.

Care sunt motivele mai frecvente pentru care ne exprimăm negativ despre semenii noştri?

Fiind cu totul nesiguri de valorile noastre, transferăm asupra altora
ceea ce credem despre noi. Un tablou de loc măgulitor.

În momentul când descoperim la alții greşeli pe care le considerăm străine de noi, ne simțim bine.

Când concurăm cu cineva şi cealaltă persoană nu reuşeşte să strălucească, avem impresia că strălucirea noastră creşte.

Este mai puțin dureros şi mai uşor să ne ocupăm de rezolvarea greşelilor şi

problemelor altora, decât de ale noastre .- Ne răzbunăm, pe cei care au comis o nedreptate cu noi,diminuându-le calitățile.

Sau încercăm să ne întărim poziția în grup, etalând ceea ce am descoperit, ca mare secret din viața cuiva.

Criticând pe cineva care nu este de față ,avem impresia de a organiza un mic complot la care facem şi pe alții părtaşi. Avem impresia că ne vom întări poziția în grup? Greu de imaginat .Cei ce te aud, se vor întreba când le va veni şi lor rândul şi vor mocni de furie.

Tot atât de reprobabile sunt şi scrisorile anonime, sub orice formă ar fi ele.

Şi dacă cineva gândeşte că folosind noua tehnologie poate rămâne într-adevăr ne descoperit, se înşeală amarnic.

Va trebui să nu uiți de asemeni că foarte multe acte de violență stau la baza unor exprimări lipsite de amabilitate, deci s-ar putea ca şi tu să devii victima comportamentului tău.

Argumente contra bârfei:

Când vorbeşti pe cineva de rău, în primul rând îi răneşti reputația , sentimentele lui față de tine şi va trebui să ştii că mai de vreme sau mai târziu va afla de fapta ta.

Aprecierile tale negative îi vor influența şi pe alții să dezlănțuie aprecieri negative ,care vor avea mai puține legătură cu realitatea şi mai mult cu aprecierile tale .

Cei ce te vor auzi bârfind te vor condamna. Va trebui să ştii că încercând să strici reputația cuiva , vei reuşi să ți-o strici şi pe a ta.

118

Critica în lipsă celui vizat este o laşitate., cel criticat neavând posibilitatea să se apere.

Cum va trebui să reacționăm corect dacă cineva începe să bârfească pe cineva care nu se află de față ?

- Poți părăsi imediat încăperea..

- Tăcere absolută, când remarca a fost scurtă şi anodină.

- Afirmi imediat ceva pozitiv despre victimă şi schimbi discuția.

- Poți afirma cu tărie că viața privată a victimei nu te interesează şi că nu te simți bine fiind nevoit să iei parte la această discuție cu care nu eşti de acord.

- Dacă vei reuşi să-ți faci un crez din a nu vorbi de rău pe nimeni, vei avea mult mai mulți prieteni şi oameni care te vor ajuta la nevoie.

- Forni este fascinat şi de expresia engleză ,, make nice ”- Este o expresie folosită de părinți pentru copiii care se ceartă şi se poate traduce liber:,,aveți-vă ca frații,împăcați-vă”. Porunca presupune o acțiune de conviețuire activă din partea fiecăruia dintre participanți. Şi noi, adulții, va trebui să ne spunem mai des acest lucru, să ne impunem conviețuiri paşnice, fără bârfă. Desigur,aceasta necesită un efort moral, va trebui să-l transformăm într-o dorință personală ,dar acest obiectiv atins înseamnă o treaptă superioară, înseamnă un triumf asupra proastelor obiceiuri, asupra unei moralități reprobabile, treaptă superioară de care vom putea

Surse:Red Abelson>>,By the Water Cooler in Cyberspace,the Talk Turns Ugly<<, New York Times,29. 4.2001

Regula nr.8
Acceptă lauda şi laudă mai departe.

,,Dorința de a ni se recunoaşte meritele este adânc înrădăcinată în conştiințele noastră"

a spus Williams James.

,,Eu pot trăi două luni dintr-un compliment frumos"

a spus Mark Twain

- Lauda sinceră ,în opoziție cu lauda linguşitorilor, este o dovadă a unei trăsături de caracter ce aparține politeții.

A lăuda copilul căruia îi reuşeşte ceva este o necesitate absolută a dezvoltării personalității sale.

Reținerile noastre de a lăuda sunt legate de o teamă de a nu pierde controlul. Cu cât ne vom obişnui să lăudam mai des,cu atât vom avea posibilitatea de a constata,că teama noastră a fost de fapt
neîntemeiată. Vom ajunge să fim fericiți constatând că putem face pe alții fericiți cu laudele noastre sincere.

Iată acum câteva motive bune,ce ne pot determina să dăruim oamenilor cu care venim în contact , această formă generoasă de politețe.

Când împărțim cu cineva ceea ce noi gândim despre el, ne descoperim gândurile noastre şi implicit ne consolidăm legăturile cu persoana respectivă.

Dacă spunem cuiva:,,ceea ce faci tu este fantastic",îl vom încuraja,îi vom impulsiona creativitatea şi puterea de muncă cu afirmația noastră.

Mulți oameni sunt nesiguri de ceea ce sunt în stare să facă - de talentele lor -. Aprecierea din partea semenilor le va mări încrederea în propriile capacități- factor atât de important din punct de vedere emoțional.

Timp de secole,oamenii au avut probleme cu arta de a lăuda, vorbindu-se adesea de complimente care nu le delimitează de formulele triviale. O laudă sinceră va trebui răsplătită cu,, un mulțumesc"şi, poate, cu o scurtă remarcă de modestie.

Câteva reguli sunt de recomandat.

- Nu face nici un compliment pe care nu - l consideri sincer meritat.

- Nu face nici o abținere de la un compliment pe motiv că aprecierile tale sunt din alte împrejurări, deja cunoscute.

- Nu confunda un compliment cu o ocazie de a-ți etala în mod bombastic cunoştințele,

- Nu te grăbi să refuzi un compliment, gestul putând fi interpretat ca falsă modestie, sau din teama de a nu te obliga prea mult.

- Va trebui să fii atent la formularea corectă a unui compliment. Înainte de formulare să te întrebi care sunt motivele
pentru care această persoană merită aprecierile tale deosebite. Va trebui să dovedeşti că eşti sincer,că într-adevăr cuvintele tale reflectă ce gândeşti. Cu cât vei vorbi mai concret, cu atât valoarea complimentelor tale va creşte pentru persoana lăudată.

Regula Nr. 9

Fii capabil de a respecta şi un,,nu".

,,Adevărata legătură dintre oameni este dată de respectul reciproc" a spus Gilbert Keith Cherteston. Dacă un invitat a spus un,, nu",ideea de a nu accepta acest ,,nu" , nu ar fi de loc fericită şi, în plus, ar însemna şi o lipsă de stil. Acceptarea unui ,,nu", este una din elementarele reguli ale respectului reciproc. Va trebui să renunți la întrebări explicative, ce pot avea sensul unor insistențe, sau al unor acuzații. Insistențele tale impertinente pot fi considerate ca lipsite de şarm. Poți să răspunzi simplu : ,,Poate data viitoare"..A accepta un,,nu", este şi cheia bunelor relații de dragoste. Fii realist în aşteptările tale. Este normal lucru, ca persoana pe care ,,ai pus ochii", să nu aibă sentimente pentru tine. Fenomenul este foarte complicat, dar poate fi simplificat comparând-ul cu fenomenul de afinitate sau respingere dintre elementele chimice. Persoana nu are nimic împotriva ta, dar nu are valențe libere pentru tine şi aceasta nu este în nici un caz motiv de supărare. Fii gata de a accepta această eventualitate. Acelaşi fenomen se poate întâmpla şi în cazul când tu vei spune ,,nu" unei persoane care a semnalizat că ți-ar dori apropierea. Va trebui să sesizezi, respingerea ,chiar dacă nu este vorba de un,,nu" categoric, ci numai de indicii ce pot sugera acelaşi lucru. Dacă vei observa că propunerea ta entuziastă, de a face o vizită la sfârşit de săptămână unui prieten va fi primită de părinții lui cu reticență,va trebui să nu

ignorezi rezerva lor şi să te resemnezi, făcându-ți alte planuri, fără a comenta. Oare de ce ne este atât de greu de a accepta un ,,nu"? Pentru că faza copilului capricios de la doi ani, când voiam să facem totul după capul nostru este încă prezentă, undeva în subconştient. În multe cazuri este vorba de o lipsă de conştiință a valorii proprii şi un ,,nu" este interpretat ca o respingere a valorii noastre.

Surse:ABCNews Manners ExpressPoll,Mai 1999(Computerdatei)

Regula nr. 10

Respectă părerea altora

A respecta părerea altora este o formă mai complexă de respect. Nu este o simplă artă, ci înseamnă respect de sine, stăpânire de sine,tact,culanță şi toleranță.

Iată două forme de lipsă de respect: a) a debita că părerea lui X este o nebunie, o prostie sau că este lipsită de valoare.

b)afirmând că de, fapt părerea lui a fost de mult şi a ta.

Pe de altă parte, a respecta părerea altuia nu înseamnă că va trebui să fii necinstit față de tine,față de părerea ta.

Va trebui să acceptăm însă că alți oameni au dreptul să vadă lumea, altfel decât noi,întrucât ceea ce credem noi este o parte din noi, avem tendința să considerăm orice critică o respingere a personalității noastre.

Iată câteva reguli care vor trebui respectate:

- In cazul în care vei avea rezerve serioase la afirmațiile vorbitorului, va trebui să găseşti forma politicoasă care să nu rănească şi să salveze o parte din părerea lui.

- ,,Ceea ce spuneți poate fi în general acceptat,dar în anumite circumstanțe”…….

- Sau,,Nu ştiu, poate că mă înşel dar”….

- ,,Da,mi se pare a fi interesant,dar dacă privim din alt unghi de perspectivă, poate că”….

Dacă vei afirma ceva , lasă aroganța de a crede că toată lumea va fi obligată să fie de acord cu

ideea ta. Poți să adaugi imediat : ,,însă m-ar interesa sincer şi părerea dumneavoastră".

Acesta este un gest de modestie şi de multe ori însoțit de un profit - o idee amelioratoare a părerii tale.

Nu încerca nici o dată să prezinți părerea ta ca un adevăr transcendental, deasupra oricărei critici. Lasă loc şi pentru contrazicere, pe care o poți programa pentru a pregăti şi argumentele tale.

Regula nr. 11

Controlează-ți în permanență atitudinea corpului.

,,Politețea este mai mult decât o chestiune a spiritului… ea va trebui să fie şi întruchipată ,demonstrată, printr-o atitudine îngrijit controlată a corpului" Donald Mc Cullough.

125

,,Noi voim să atragem şi nu să respingem prin atitudinea noastră."
Peggy und Peter Post

Respectul în primul rând față de noi şi corpul nostru este o dovadă că noi ne respectăm şi respectăm şi pe cei din jurul nostru. Baza de plecare va fi un corp lipsit de mirosuri neplăcute, un păr proaspăt spălat, mâini şi unghii îngrijite, o față proaspăt rasă,dinți curați şi o respirație plăcută .Să nu uităm de igiena intimă de duşul după fiecare scaun, cunoscut fiind că musulmanii au mult mai puține boli ale regiunii anale, pentru că religia lor le impune acest lucru.

Am fost impresionat de faptul că în Lisabona toate WC- urile publice sunt prevăzute cu bideuri. Nu numai că i-am felicitat pe edilii oraşului, dar m-am

bucurat pentru locuitorii şi vizitatorii lui. După convingerea mea,mai mulți oameni se îndepărtează unul de altul din cauza unui miros corporal neplăcut,unei igiene corporale insuficiente, decât din nepotrivire de caracter.

Păstrează-ți departe de orificiile naturale degetele neliniştite.

Întrucât şi sărăcia poate fi curată şi murdară,cea de care nu trebuie să se jeneze nimeni este cea curată, după cum bănuieşti.

Va trebui să ştii că importanța stării cămăşii este mai mare decât vârsta hainelor,că un ciorap curat şi fără găuri este mai important decât vârsta pantofului curat, iar pantoful în general mai important decât umbrela. La persoanele de gen feminin ,ciorapii fără fire fugite şi un machiaj corect ,o grijă deosebită de a nu expune conformații

corporale inestetice ,un păr spălat şi îngrijit pieptănat sunt mai importante decât o coafură extravagantă sau marca fabricantului rochii.

Mâinile care vor veni, sau au venit în contact cu mâncarea, vor trebui spălate.

Nu încerca niciodată să scoți cu degetele ceva dintre dinți.

Dacă vei avea o periuță de dinți ,o chiuvetă poți găsi ori-unde.

Eventual cu batista, poți realiza o curățenie sumară a nasului .- Cea amănunțită însă va trebui să aibă loc,numai în baia de acasă .

Dacă îți vei sufla nasul, nu controla niciodată ce ai obținut în batistă. Batista curată şi călcată nu se reîmpătureşte niciodată după întrebuințare ,nu se foloseşte decât o zi,iar şervețelul de hârtie nu se foloseşte niciodată a doua oară.

În timpul masticației păstrează gura închisă, nu sorbi supa şi nu vorbi cu gura plină.

Caută un closet dacă abdomenul este plin cu gaze şi spală-ți mâinile înainte de a părăsi closetul.

Scuipatul este interzis peste tot. Fii atent să nu stropeşti când vorbeşti. O batistă pentru şters gura din când în va fi soluția corectă.

Nu te scărpina niciodată în public şi nu-ți roade unghiile.

Dacă vei avea o programare la medic,ia un duş în prealabil şi spală-ți dinții.

Eliberează-te de ideea greşită, că numai în societate va trebui să fii îngrijit. Cei apropiați vor avea mai mult de suportat din

cauza delăsării tale, a mirosurilor tale neplăcute sau a bărbii nerase. Nimeni nu este mai aproape trupeşte de tine, decât cei cu care trăieşti în casă. Contactul corporal cu ei va trebui să reprezinte o desfătare şi nu un chin greu de suportat.

,,Respectul reciproc este cea mai adevărată legătură dintre oameni"

Gilbert Keith Chesterton

Surse:Nadine Dresser,MulticulturalManners:New Rules of Etiquette for a Changing Society, New York: John Wiley & Suns 1996.

Revenind la importanța cămăşii curate în vestimentația ta şi ținând seamă că provii dintr-o țară unde se confecționează cămăşi de foarte bună calitate pentru firme de renume ca Leonardo, Armani ...am să te rog să-ți notezi câteva caracteristici ale unei cămăşi bune pentru a impune in fața colegului tău de Facultate, în speranța că te vei afla în Boston sau în Paris.

Examenul calitativ al unei cămăşi începe cu:

1.- Nasturii. Dacă printr-o mişcare simplă de forțare între degetul mare şi arătător năsturelul se slăbeşte sau se rupe, cămaşa nu este de calitate.

2.-Numără câți paşi a făcut maşina de cusut pentru a parcurge 1 cm de tighel. Mai puțin de 7 paşi înseamnă lucru de mântuială. Deci cu cât mai deasă este cusătura cu atât mai bine.

3.-Dacă pânza are motive, trecerile de la piepți către spate vor trebui să fie perfect adaptate, fără decalări.

4.Bumbacul pur de calitate este cea mai bună pânză pentru cămăşi. Cu o lupă se poate vedea dacă pânza este perfect netedă , fără mici neregularități in fir -ca micro mărgele -. Pânza nu trebuie să fie bățoasă , ci moale.

5.-Nasturele va trebui să aibă o mică distanță până la stofă, dată de firul de ață care a fost de câteva ori înfăşurat.

6.-Un bărbat care se respectă are pentru fiecare zi a săptămânii o cămaşă. Deci cămaşa nu se îmbracă mai mult de o zi.

7.-Dacă vei îmbrăca sub cămaşă ceva , acest va trebui să fie alb, si până la umeri – deci fără mânecuțe3/4.

8.- Cămaşa nu va trebui să fie îngustă să arăți ca un caltaboş.

9.- Forma gulerului este dictată de modă.

10.- Mâneca va trebui să fie cu un cm. mai lungă decât haina.

11.-Butonii cămăşii- pe cât mai decenți ,cu atât mai bine. Argint sau aur , fără încărcături ornamentale sau pietre ce bat la ochi.

12.- Cămaşa nu va trebui să aibă nici o dată desene de palmieri, femei sau animale.

13.-Cămăşi uni colorate cu guler alb sunt admise.

14.-Un om de lume poartă numai cămaşă cu mânecă lungă.

15.- La o cămaşă uni coloră cravata va avea mici desene, dar fără elefanți,sau papagali .La o cămaşă cu carouri sau dungi cravata va fi uni.

16.-O cămaşă de calitate nu are buzunar.

17.-Peste cămaşă nu se pune nici o bijuterie.

18.-O cămaşă de calitate nu se spală peste 40 de grade C la maşină.

19.-O cămaşă de calitate nu se usucă decât la aer – nu în maşina -uscător.

20.- Cămaşa se calcă încă umedă, cu maşina fără aburi. Se începe cu umerii, apoi cu manşetele şi mânecile ,urmează spatele, apoi gulerul şi la urmă piepții.

21.- Cămaşa se păstrează bine pe un umeraş.

Regula nr. 12

Învață să cedezi din pretențiile tale.

,,Numai iubind, vei fi demn de a fi iubit.. .
.şi… vei fi iubit”

Benjamin Franklin

Oamenii care sunt convinşi că li se cuvine totul,că nu pot ceda dorințelor celor mai apropiați, sunt greu de suportat,nu sunt demni a fi iubiți.

Convorbirile zilnice fac o parte din viața noastră şi ele trebuie să fie pline de înțelegere reciprocă,de respect,deschise mai multor păreri. Trebuie să acceptăm că e posibil să nu avem dreptate, sau că un anumit lucru nu-l ştim. Din teama de a nu pierde din autoritate, nu voim să acceptăm că de fapt părerea noastră este numai puțin diferită de a celui din față şi ne dăm osteneala să scoatem în evidență diferențele, exagerându-le. Doza de vanitate,care ne face să nu cedăm, poate duce la ceartă nejustificată.

Uităm că un om inteligent nu are timp de pierdut certându-se. uităm, că cearta înseamnă consum inutil de nervi şi de energie.

Este tot atât de reprobabil, că fără argumente, să nu fim în stare să acceptăm alegerea restaurantului propus de grup, voind probabil să demonstrăm putere de decizie,opunându-ne. De fapt,vom putea demonstra putere de înțelegere, dacă vom lăsa pe altul să strălucească cu propunerea lui inspirată. Compromisurile duc la acorduri. Noi avem nevoie de acorduri în viața noastră, pentru că ele sunt aducătoare de mulțumiri, sunt capabile să vindece anumite răni sufleteşti, reuşesc să sudeze legăturile dintre noi,să refacă echilibrul sufletesc a fiecăruia şi pot constitui fundamentul armoniilor sociale. Câte o dată nu vrem să cedăm,să acceptăm un gest de amabilitate, din teama de a nu ne crea obligații recompensatoare, sau din cauza mândriei noastre exagerate, sau din lipsă de încredere în noi – considerând că nu merităm, –uitând că cel care oferă, a simțit această necesitate. Va trebui deci să învățăm să primim, pentru că şi refuzul este dureros. Surse:The Correspondence Between ThomasJefferson and James Madison1776-1828BandI.NewYork:Norton,1995.

Regula nr 13
Micşorează intensitatea sunetelor (descoperă frumusețea surdinei)

Gălăgia este o formă pătrunzătoare care frustrează, enervează şi devine sursa unor

situații de nesuportat pentru cei ce sunt nevoiți să îndure,sau motiv de ceartă,-,violență .Cel ce locuieşte într-o vilă privată pe un teren de un hectar şi cu

primul vecin la un kilometru ,îşi poate permite să-şi aleagă intensitatea difuzoarelor până când urechea internă a lui va reuşi să-i ridice starea de spirit aproape de extaz ,dar cine trăieşte în blocurile lipsite de izolație fonică pe care le cunoaştem ,va trebui să fie în permanență conştient ,nu numai că îşi va pierde toată simpatia vecinilor câştigată de-a lungul anilor ,dar îi va nevroza ,îi va transforma în oameni bolnavi, care vor fi în stare să-i facă şi rău.

Va trebui să fii conştient, că fiecare lovitură a bateristului tău preferat, are efectul unui ciocan pentru capul vecinului tău.

Fiecare claxonare inutilă la miezul nopții trezeşte sute de oameni, care s-au luptat ore în şir numărând oile pentru a putea să adoarmă.

Scade intensitatea vocii tale în restaurant, in biserică, în bibliotecă.

În timpul spectacolelor de teatru , în timpul unui concert de muzică clasică , convorbirile vor trebui să lipsească cu desăvârşire.

Înainte de a intra în biserică,in bibliotecă în restaurant sau teatru deconectează-ți celularul. Dacă aştepți un apel urgent, poți lăsa vibratorul să te anunțe,iar când vei vorbi la telefon vei părăsi încăperea.

Dacă în timpul unui film la cinema vecinii discută şi nu poți urmări,poți să te scuzi şi să-i faci atenți că discuția lor te deranjează. Dacă nu au încetat, va trebui să

te resemnezi pentru că escaladând conflictul vei deranja jumătate de sală.

Poți eventual să schimbi scaunul sau să-l înştiințezi pe supraveghetorul sălii.

Strategii asemănătoare pot fi folosite şi în cazul altor forme de zgomote supărătoare. Va trebui să hotărăşti singur câte zgomote vei vei voi să suporți. Dacă gradul tău de toleranță a fost depăşit şi ai luat

hotărârea de a acționa,inspiră adânc şi adu –ți aminte că va trebui să-ți păstrezi calmul. Explică-i provocatorului de zgomote ce este în stare să-ți provoace cu gălăgia lui, vorbeşte-i calm dar hotărât,fără să exagerezi pentru ca şi necazul lui să nu depăşească granițele. O aplanare a conflictului printr-un compromis, va fi pentru ambele părți, rezolvarea ideală. Dacă nu,va trebui să foloseşti un intermediar care să ducă tratativele mai departe.

,,Pentru a putea auzi şoaptele zeilor,păstrează o linişte totală"
Ralf Waldo Emerson

Hotărârea de a căuta un loc în care te vei putea bucura cel puțin pentru câteva ore de o linişte totală este înțeleaptă. Ea te va ajuta să-ți construieşti punți spre interiorul sufletului tău.

Petrecându-ne timpul în centrele noastre zgomotoase ,va trebui să învățăm să prețuim cu adevărat aceste colțişoare liniştite,cum sunt chiliile mânăstirilor.

În 2001 s-a stabilit o zi a celor care luptă împotriva zgomotelor, al cărui edil a fost şi este Les Blomberg ,care afirma că din păcate noi –oamenii de astăzi - am reuşit să pângărim lumea sunetelor noastre.

Les Blomberg este conducătorul organizației,, Noise Pollution Clearing-house", apărătoare a mediului fără zgomote,a cărei devize este,,Vecinii buni păstrează gălăgia pentru ei"

Surse:www.nonoise.org.o interesantă Webseite,care cuprinde tot felul de sfaturi cum să-i tratezi pe vecinii gălăgioşi(în engleză)

Regula nr 14
Învață să respecți timpul altora.

Dacă iubeşti viaţa , nu irosi timpul pentru că este stofa din care ea este făcută.

Benjamin Franklin

Când respectăm timpul altora ,învăţăm să-i preţuim ca pe noi înşine. Ajungem deci să preţuim timpul ca pe un bun comun de valoare. Arta adevărată este să reuşim să apreciem - să respectăm - valoarea timpului,în aşa fel ca această însuşire,să facă parte din identitatea noastră, fără să fim toată viaţa pe fugă.

Deci, să ne grăbim încet -.

Premiza de bază în primul rând va fi să învăţăm să fim punctuali. A veni la timp la o întâlnire este o regulă de netăgăduit a unei conduite corecte. Dacă din motive de forţe majore vei avea impresia că întârzierea ta va depăşi 5 minute , va trebui să suni şi să anunţi întârzierea. Învaţă să –ţi faci un plan orar realist al deplasării tale până la locul întâlnirii, pentru a preveni întârzierile.

Este nepoliticos să anunţi în ultimul moment că nu poţi veni la prânzul la care ai fost invitat. Gazda şi ceilalţi invitaţi vor avea dreptul să creadă că nimeni nu se va putea

bizui pe promisiunile tale. Neonorând invitaţia, nu respecţi munca pregătirilor, emoţiile aşteptării şi personalitatea celui care te-a invitat.

Fiecare întâlnire este o îndatorire ce va trebui respectată cu punctualitate.

Dacă suni la telefon pe cineva ,nu uita să întrebi imediat dacă nu deranjezi şi dacă îţi poţi permite să-i răpeşti câteva minute. Concentrează ce ai de spus în câteva propoziţii scurte. Şi dintr-o cabină telefonică convorbirea ta va trebui să fie scurtă, mai ales când în spatele tău s-au adunat câţiva care aşteaptă.

Nu părăsi pe nimeni în cursul convorbirii - nu-l lăsa să aştepte – pentru că ai de vorbit cu altcineva .

Fii în stare să dai din timpul tău, dacă prietenii tăi au nevoie de sfaturile tale.

Surse:Glenn Van Ekeren,Twelwe Simple Secrets of Hoppiness:Findig Joy in Everyday Relationships.Englewood 74 cliffs,NJ:Prentice Hall,2000.

P 26 Forni regula nr.15
Învață să respecți sfera intimă a altora.

Nu citi niciodată ,o carte sau o scrisoare care nu îți aparține şi nu te uita când cineva scrie o scrisoare. George Washington

Pasiunea ta de a-l convinge pe cineva nu-ți dă dreptul să-l sufoci cu prezența ta până la câțiva centimetri. Un om de lume respectă o anumită

distanță rezonabilă ,fără să piardă din puterea convingătoare a argumentelor sale.

Dacă liftul pe care îl aştepți arată ca o cutie de sardele când s-a deschis uşa, aşteaptă încă câteva minute, pentru a nu face şi mai neplăcută situația celor care au fost nevoiți să se înghesuie.

Acordă importanța reacției unei persoane care în timpul unei discuții face un pas înapoi; s-ar putea să fi fost prea aproape, sau corpul tău degajă un miros dezagreabil (cine ştie)? Respectarea unei distanțe, este deci de luat în seamă mai ales la locuitorii. Europei de nord şi la cei ai Americii de Nord. Deşi mulți oameni au obiceiul de a-l atinge uşor pe braț sau pe umăr pe conlocutor în timpul unei convorbiri, acesta nu va fi în nici un caz, motiv de a-l pipăi ostentativ, mai ales la serviciu, unde te poți trezi judecat, dacă colega te va reclama pentru hărțuire sexuală . Dacă te afli în străinătate şi cineva nu-ți cunoaşte ,sau nu-ți acceptă gesturile pe care tu le

consideri anodine la tine acasă, nu uita că nu eşti acasă.

Nu intra în nici o încăpere care nu-ți aparține, fără să baţi la uşă şi fără să aştepți invitația. Şi cu cei apropiați va trebui să fii atent . Dacă va fi posibil, ori de câte ori unul dintre ei nu se simte prea bine , sau are nevoie de câteva ore pentru a medita, respectă-i sfera intimă şi retrage-te fără comentarii.

Toți avem impresia că anumite colțişoare ne aparțin mai mult nouă decât altora , motiv pentru care aşteptăm de la ceilalți să ne respecte oarecum acest teritoriu al nostru. Nimeni nu are voie să dea buzna în baia

ocupată, sau în dormitorul părinților,dacă are mai mult de 5 ani.

Când îți vei parca maşina, vei fi atent să nu ocupi două locuri.

La locul de muncă încearcă să devii, ,,acela care nu deranjează pe nimeni". Dacă intri în birou în momentul în care un coleg telefonează, nu rămâne pironit,ci retrage-te făcându-i semn că vei reveni peste 10 minute.

Dacă într-un restaurant,aştepți să primeşti o masă nu te posta în spatele unor oameni necunoscuți şi păstrează o distanță decentă. Dacă la o masă ai văzut un cunoscut, poți desigur să-l saluți,dar nu aştepta să fii prezentat tuturor comesenilor sau să te inviți singur. Respectă-i pe cei de la mesele vecine. Nu-l lăsa copilul tău să alerge printre mese. Nu interveni în discuții,nu întreba ce au mâncat şi nici ce au băut.

Va trebui să reții, că psihologii susțin,că fiecare ființă umană are nevoie în general de un perimetru vital de 7o cm.

Surse: Eine Studie von Christine Pearson,vormals University of North Carolina-(Interesante informații asupra şicanărilor la locul de muncă şi lipsa crasă de politețe)

Regula Nr.16

Învață să te scuzi cu seriozitate şi sinceritate.

A te scuza este fără îndoială un gest de politețe,dar fiind pus în situația de a te scuza des,sunt puține şanse să devii mai bun. Drumul corect este de a respecta simțămintele altora,de a evita să greşeşti şi în consecință să nu mai fii pus în situația de a te scuza. Cum nu există oameni perfecți în lume,scuza

este o formă valoroasă de recăpătare a bunelor relații dintre oameni. Scuzându-ne recunoaştem că am greşit şi dorim din inimă să reparăm greşeala. Scuza va trebui bine chibzuită, exprimată clar şi din toată inima. Cuvintele noastre vor da de înțeles că suntem conştienți de răul provocat ,înțelegem consecințele lui şi nu încercăm să fugim de răspundere.

Dacă pe stradă o bătrânică cu cârje se deplasează cu greutate şi un cățel al unei doamne latră şi este aproape să sară pe bătrânică,doamna , în loc să se scuze pur şi simplu ținându-l mai de scurt pe cățel, încearcă să se explice că el nu a văzut niciodată cârje.

A te scuza este una şi a încerca să te explici este cu totul altceva. Va trebui să nu confundăm una cu alta. Scuza – un ,,iartă-mă „- nu va fi niciodată urmată de… ,,Dar vina nu este a mea",sau ,,Eram obosit".etc.

De ce oare ne este greu să ne scuzăm fără..,,dar „?Pentru că ,înainte de a ne hotărî serios să ne scuzăm,trebuie să înfrângem orgoliul nostru .Pe de altă parte a ne scuza înseamnă a ne situa într-o poziție de inferioritate - de slăbiciune morală – Şi încă ceva: nu aştepta ca scuza ta să fie acceptată imediat.

Ai răbdare,inspiră adânc,ameliorează-ți atitudinea şi vei încerca mai târziu să te scuzi din nou,când cel ce a trebuit să-ți accepte scuza a observat deja că tu te-ai străduit şi ai reuşit să te îmbunătățeşti.

Surse:P.M. Forni Bitte recht hoeflich sau (www.jhu.edu/civility)

Regula nr. 17

Învață să te afirmi.

Luptă din răsputeri pentru ca personalitatea ta să fie recunoscută.
Munca asiduă pentru realizarea idealului, faptele înțelepte,exprimările cu voce moderată dar fermă,cuvintele gândite,respectul visurilor şi sentimentelor altora, vor fi armele cavalereşti ale tale. *V.Popescu*
Afirmarea şi căutarea sensurilor merg mână în mână
Henry Dreher
Cine nu crede în valoarea sa ,îi va fi greu să se afirme
Gael Lindenfield
Fiziopatologii afirmă că cine nu are încredere în personalitatea sa are şi probleme de sănătate pentru că, sistemul imunitar va fi mai slab.
O muncă de afirmare, care se bazează pe valoarea reală a ta, pe cunoştințele tale , pe munca ta cinstită,pe respectarea valorilor celorlalți participanți la competiție, poate fi în concordanță cu principiile de politețe propagate cu atâta dragoste de către Forni

Regula nr. 18

Păstrează curiozitatea pentru tine

Înainte de a pune o întrebare indiscretă, întreabă-te dacă te priveşte. Aceasta ezitare e o marcă de politețe. În lumea civilizată întrebările

personale, devenite Tabu se referă la : religie, politică,

bani ,legături personale - intime-de sănătate. De exemplu:,,Credeți în Dumnezeu”? ,,Vă rugați regulat”?,,Ați botezat copilul”?,,Ce partid ați votat”? ,,Cât câştigați pe lună”?,,Cât a costat”? ,,Cât plătiți pe lună”?,,Ce vârstă aveți.”?,,Sunteți căsătorit (ă)”?,,Aveți un amant”? ,,De ce nu aveți copii”?,,Sunteți gravidă”?,,Trăiți împreună”? ,,De ce vă duceți la medic”?,,De ce sunteți aşa de palid „?”Ați slăbit”?,,De ce” ?-Ce vei răspunde dacă astfel de întrebări ți se vor pune?Iată câteva formule:,,Asupra acestui lucru aş prefera să nu discutăm”. ,,, Aceasta este o întrebare care cântă-reşte prea greu ca să o pot explica pe loc”,,,Poate că nu este momentul potrivit acum”, ,,Dacă sunteți de acord aş prefera să nu vorbim despre bani.”,,, Îmi pare rău,dar nu văd de ce ar trebui să aflați dumneavoastră despre aceste lucruri”. Daca eşti întrebat:de câte ori vă vine o femeie care face curat? Poți răspunde:,,Oh!de câte ori este nevoie”.Dacă un prieten începe să se destăinuiască ,poți să-l rogi să nu exagereze cu amănunte. Altă indiscreție este dacă vei întreba de unde veniți?

Aveți aşa un accent! Vei afla care este țara de origine a interlocutorului dacă vei avea răbdare şi vei continua convorbirea în mod natural,iar el va vorbi de țara sa, de care este poate chiar mândru.

Surse:JudithMartin:Miss MannersRescuesCivilisation fromSexualHarassament,FrivolusLawsuits,Dissing and Other Lapses in Civility.New York:Crown,1996

fromSexualHarassament,FrivolusLawsuits,Dissing and Other Lapses in Civility.New York:Crown,1996

Regula nr 19

Îngrijeşte-ți oaspeții.

Spune musafirului care a venit şi vrea să stea ,,, bine ai venit" şi să-l laşi să plece pe cel care doreşte să nu mai stea.

A spus Homer

Forni povesteşte că în copilărie a avut fericirea să fie foarte adesea oaspete în casa unor vecini, care îl considerau ca pe unul de al lor şi de la care a învățat foarte multe lucruri. Această căldură cu care era primit l-a marcat toată viața şi crede că este şi motivul pentru care şi el procedează la fel cu copiii vecinilor săi, după atâția ani. Şi eu trebuie să recunosc că am avut trăiri asemănătoare, fiind adesea oaspete în casa doctorului Traian Ionescu, medicul legist al oraşului Brăila ,părinții bunului meu prieten şi coleg de liceu Gigel Ionescu, care mă tratau de asemeni ca pe copilul lor. Doamna provenea dintr-o mare familie albaneză cu cultură a,,mesei"dar poseda şi arta culinară balcanică şi franceză. Mai simt şi acum , după atâtea decenii,gustul plăcintelor cu carne şi al sufleurilor sale.

Vorbind despre gesturile pline de căldură umană a Domnului Vasiliu - preot şi profesor - în Piatra Neamț ,tatăl bunului nostru prieten Paul Vasiliu-, soția mea şi cu mine ne amintim şi acum ,plini de emoție,de zilele minunate trăite ca tineri căsătoriți, când Domnul Vasiliu ne aşeza în fiecare dimineață pe pragul uşii, câteva fructe foarte proaspete culese de el din grădină. De atunci am colindat lumea, am cunoscut cluburi şi hoteluri elegante cu servicii impecabile, dar nu de valoarea unui

gest asemănător care pleca dintr-o inimă a unui om cu suflet mare..

Avea dreptate Savarin când afirma:,,A găzdui un musafir înseamnă să-ți iei răspunderea pentru

fericirea lui pentru o perioadă". Ca să-ți reuşească, va trebui să fii atent la amănunte.

Pregăteşte din timp o listă(cel puțin 3 săptămâni) cu invitați, oarecum grupați pe interese comune, pe care îi vei contacta telefonic. Într-o discuție plină de tact vei afla ceva din preferințele culinare ,dar mai ales în privința aversiunilor sau alergiilor la anumite alimente.(, peşte, raci, scoici)şi bine înțeles dacă termenul propus de tine este acceptat.

Dacă eşti interesat cu adevărat, ca musafirii tăi să poată conversa între ei,grupa nu va depăşi 10 persoane.

Dacă ai expediat invitații prin poştă şi până la o anumită dată nu ai primit nici un răspuns,ai voie să suni la telefon şi singurul lucru pe care î-l vei solicita, va fi să te asigure că invitația ta nu s-a rătăcit.

Adresa invitatului de pe plic va fi completă şi va cuprinde amănunte ce pot lipsi pe invitația din interior.

O invitație la nuntă se trimite cu două luni înainte, iar pentru o cină sunt de suficiente trei săptămâni.

Dacă locuieşti la o adresă greu de găsit vei face un plan al drumului care va fi imprimat pe verso invitației sau pe o carte poştală separată.

Mă voi opri puțin asupra subiectului,,cultura mesei". Respectul pentru masă în cadrul familiei, trebuie să renască, dacă s-a pierdut, indiferent de ceea ce se

pune pe masă. Posibilitatea de a comunica între noi, de a schimba gânduri,de a ne bucura de o mâncare gătită de cea mai bună bucătăreasă din lume – mama noastră - nu trebuieşte să fie ratată.

Te sfătuiesc să-ți ajuți mama la bucătărie ori de câte ori vei avea puțin timp. În mai mult de 30 de ani trăind printre străini , am fost în stare să-mi

onorez musafirii şi să mă laud cu câteva delicatese din bucătăria românească pentru că am fost un copil curios , am fost atent ce făcea mama , dar şi pentru că am ajutat-o.

Am câțiva prieteni germani care mă întreabă când voi găti din nou iepure cu măsline, plăcintă românească sau sărmăluțe în foi de varză acră. Ajutând-o pe mama, am aflat că iepurele va sta 3 zile în vin roşu şi oțet la fezandat ,după care va urma tranşarea, împănarea cu usturoi şi slăninuță. Într-un vas destul de mare ,la cuptor se vor fierbe în 3 litri de vin,100 gr de oțet , 100 grame pastă de măsline ,1 Kgr. de măsline mari, 2-3 linguri de concentrat de supă de pui,mărar, foi de dafin, boabe de piper. Pentru a-ți reuşi o mâncare deosebită ,va trebui să întrerupi fierberea cel puțin de trei ori în trei zile. Secretul este ca gustul vinului şi al măslinelor să pătrundă in carnea ce devine şi deosebit de fragedă după trei zile de fiert. Când ai gustat carnea şi ai avut impresia că se topeşte în gură,scurge restul de sos, potriveşte-l după gust cu sare piper ,leagă-l cu câteva gălbenuşuri sau cu 2 lingurițe de amidon şi acoperă carnea ,pe care ai aranjat-o ordonat într-o tavă ce o vei aduce la masă. Sosul va trebui să rămână

oarecum fluid. O bucată de carne ,2-4 măsline şi 2-3 linguri de sos se servesc pe o farfurie întinsă – încălzită în prealabil - cu puțină smântână acră şi cu pâine albă. Este o mâncare ce poate concura cu bucatele oricărui mare restaurant din lume.

Dacă ai musafiri, masa trebuie decorată cu mare grijă. Față de masă este albă spălată , perfect apretată şi călcată. În mijlocul mesei o mică decorație – un vas cu floricele -,sau cel puțin o lumânare aprinsă. Tacâmurile se aranjează astfel: - furculița în stânga farfuriilor, cuțitul şi lingura -,la dreapta lor. Tacâmul pentru desert stă în fața farfuriilor.

Paharele:- unul pentru vin alb , unul pentru vin roşu,eventual unul pentru şampanie şi unul pentru apă -stau puțin la dreapta în fața farfuriilor.

Sticla de vin roşu se debuşonează şi eventual se decantează ,dacă vinul este mai vechi într-o carafă specială, cu ca. 3 ore înainte de a fi servit. Vinul alb stă in frigider până puțin înainte de a fi servit.

Amintesc numai câteva din regulile de bază:cine îşi va aşeza imediat coatele pe masă şi va începe,,să înfulece"va demonstra că de fapt are ca scop principal umplerea stomacului şi că, fără discuție, mai are ceva de învățat pentru a deveni un om de lume. Pentru oamenii cultivați, o masă festivă înseamnă ceva mai mult,înseamnă a celebra un ritual, o onoare socială, un eveniment deosebit. Doamna gazdă va intra în sufragerie prima şi va împărți locurile la masă.Ca domn ,nu vei scoate niciodată haina şi vei uita obiceiul de a ura în stânga şi în dreapta poftă bună.

Dacă nu ştii ce să faci cu mâinile , le vei sprijini pe marginea mesei şi nu te vei juca cu tacâmurile. Din bucata de pâine nu se muşcă ,ci bucățica de dimensiune mică ,o vei introduce în gură. În general şi porțioarele de altă natură vor fi de dimensiuni moderate. Nu se vorbeşte cu gura plină , nu se mănâncă şi nu se bea concomitent. Se mănâncă cu gura închisă. Se mănâncă cu furculița din mâna stângă ,cuțitul dîn mâna dreaptă fiind numai pentru tăiat. Poziția corpului dreaptă ,fără să te laşi pe spateaza scaunului . ***Porțioara de mâncare se duce la gură şi nu gura la mâncare.*** *La masă nu se fumează. În ceea ce priveşte conversația de la masă, vei vorbi mai întâi cu doamnele din stânga şi din dreapta ta. Tema convorbirii nu va fi despre mâncare, mai ales dacă ai avea un motiv de critică. Lauda sinceră este permisă. Poți povesti despre o călătorie, o carte interesantă, o piesă de teatru*

văzută, etc. Semnalul de ridicare de la masă pentru cafea ,coniac, este dat tot de doamna casei care se ridică, îşi împătureşte oarecum şervețelul de pânză şi îl depune în dreapta farfuriei. Restul musafirilor o vor urma spre locul indicat pentru cafea,eventual coniac.

Regula Nr.20

Respectă-ți gazda

In timpurile noastre ,când telefonul,poşta electronică funcționează şi pot fi la îndemâna oricui, nu mai există nici o scuză pentru o vizită neanunțată. Dacă vei fi invitat la o cină sau la o altă petrecere, va trebui să respecți timpul de începere şi de încheiere

a invitației. Nu este politicos să depăşeşti timpul propus, dar nici să pleci mai devreme. Un oaspete care se respectă nu aduce cu el nici o dată o persoană în plus nici măcar un frate sau copilul personal .- Nu vei aduce cu tine nici un patruped Nu va trebui să încerci, să ceri voie să fumezi într-o casă unde nu se fumează. - Nu vei mişca nici o mobilă în camera unde ai fost invitat.

- *Aranjează-ti patul în care ai dormit în fiecare zi .*
- *Ori de câte ori faci baie, curăță bine cada şi chiuveta şi nu sta mai mult în baie decât strictul necesar.*

Curiozitatea de a inspecta toate încăperile, chiar dacă stăpânul nu este pentru o vreme acasă, este cu totul interzisă

Aparatele pentru muzică vor rămâne neatinse.

Dacă ai voie să telefonezi, nu vei întreține convorbiri costisitoare şi nu vei deranja la ore nepotrivite cu celularul tău. Dă de veste care îți va fi programul zilei şi respectă ora de întoarcere pe care ai promis-o .Nu uita să-ei telefonul mobil cu tine ca să poți oricând la nevoie a

fi contactat.. ***Mulţumeşte din toată inima înainte de plecare*** *si nu uita să trimiţi şi o carte poştală de mulţumire. Altei persoane nu îi vei povesti decât momentele agreabile. Şi în hotel eşti oaspete, de aceea va trebui să respecţi vecinii de cameră.*

Chiar dacă i-ai dat femeii de serviciu bani ,nu va trebui sa-ti laşi resturi de mâncare în afara coşului de gunoi,chiloţii şi ciorapii pe podea, tot felul de lucruri aruncate în

dezordine şi nu uitata să tragi apa la WC.

Şi vagonul CFR va trebui să-l respecţi şi să nu uiţi că ceea ce strici sau murdăreşti te va costa anul viitor în călătoria ta,pentru că societatea trebuie să recupereze ceea ce tu ai stricat anul acesta.

Regula Nr. 21:

Reflectează înainte de a pretinde.

Dacă te gândeşti să apelezi la serviciul cuiva, vei reflecta bine punându-ţi câteva întrebări:

Trebuie neapărat să apelez la X sau pot găsi o soluţie mai simpla?

Este rugămintea mea legală?

Este ea fair si rezolută?

Poate cineva să aibă o neplăcere din cauza cererii mele ?

Nu va fi obligaţia mea prea mare ? Dacă mă va servi se va schimba ceva în prietenia noastră?

Forni regula nr22
Nu reclama fără să judeci.

Nu blestema întunericul, ci aprinde o lumânare!
Spune un proverb chinezesc.

Fiecare reclamaţie înseamnă enervare,concentrare asupra unei probleme neplăcute, în loc de a căuta, rezolvarea ei.

Trăirile negative îți sunt dăunătoare -,sistemului tău nervos şi familiei tale. Şi dimpotrivă, calmul,prietenia aduc fericire, îți dezvoltă noi legături nervoase în creier şi sunt adevărate cadouri pe care ți le faci singur.

148

Sunt rezultante ale unei gândiri şi acțiuni înțelepte.

Liste cu reclamații poți face în fiecare lună. Alege-o pe cea mai pregnantă şi analizeaz-o. Transformă problema din reclamație în simplă problemă de rezolvat.

- *Analizează care sunt motivele acestei probleme,ce poți face pentru a o schimba sau a o rezolva?*
-

Luna viitoare vei lua o altă problemă la analizat şi aşa pe rând vei proceda cu toată lista.

Reclamația poate fi o modalitate de a transfera vina pe altcineva, sau câteodată chiar o modalitate de a-ți fura singur căciula. Reclamăm şi ne vărsăm focul pe lumea întreagă,dar de fapt noi nu suntem mulțumiți de viața noastră.

,,Vă implor cu toți îngerii, stați liniştiți şi nu vă stricați dimineața .Vă înveninați viața si vă distrugeți toate trăirile pozitive ce v-ar putea aduce linişte şi bucurie cu văitături şi reclamații" Spunea Emerson

Încurajează-ți gândurile care ar putea să te înveselească, să-ți aducă o rază de lumină. Admiră micile frumuseți care trec neobservate în jurul tău şi vei fi câştigat.

Surse:The Conduct of Life,Band 6,Boston-R.W.Emerson

Pessimisten kuesst man nicht, Optimismus kann man lernen , von Martin Seligman .Aus Amerilanischen von Christa Boermann. Munchen:Knaur,2001.

Regula nr 23

,,Nu mă lăsa să comit greşeala de a considera că oricine mă contrazice este cineva care mă urmăreşte".

A spusEmerson

Dacă vei avea de criticat pe cineva,vei lua în considerare anumite aspecte:

- *Te vei gândi dacă vei face critica în cadrul privat sau în public ?*
- *Imediat ,sau mai târziu?*
- *Eşti în stare să o faci calm şi cu indulgență?*
-

Ce înseamnă o critică constructivă?

- *Limitează-te numai la un punct aparte ce ai de criticat şi scoate din joc persoana respectivă.*
- *Evită brutalitatea în exprimare.*
- *Recunoaşte că ți s-a întâmplat odată în viață să reacționezi fals şi te-a costat scump.*
- *Te poți oferi cu o colaborare pentru scoaterea din încurcătură?*
- *Rămâi calm în tot timpul criticii, rămâi prietenos şi arată*

înțelegere pentru situația în care el se găseşte.

Va trebui să înveți şi să iei în considerație o critică ce ți se face.

- *Nu refuza a priori o critică, pentru că vei pierde o sursă sigură a unor izvoare de cunoştințe şi adevăruri. Asta nu înseamnă că orice critică este bună. De regulă însă ea conține ceva, care va trebui să-ți dea de gândit. Adevărul este că suntem subiectivi cu noi. Un simț realist pentru valoarea ta şi a acțiunilor tale va trebui să lase întotdeauna*

- *loc pentru mai bine şi pentru ceva critică, care,venind din afară, poate fi însoțită şi de sfaturi ce vor trebui luate în considerație.*

În primul rând va trebui să asculți atent critica;după aceea judecă la calm şi nu consuma energie inutilă pentru a dezminți cu orice preț ceea ce ai primit ca acuzație.

Este aproape de netăgăduit, că lauda ne umple sufletul de bucurie, dar nu va trebui să uităm nici o dată că şi critica ne poate ajuta să învățăm ce nu putem singuri învăța sau nu vrem să învățăm.

Ori de câte ori vom întoarce spatele criticii, o vom face în detrimentul nostru.

Forni R nr. 24

Respectă mediul înconjurător în care trăieşti şi fii bun cu animalele.

Închipuie-ți că nu avem Pământul moştenit de la părinți, ci îl avem închiriat de la copiii noştri. Acest fel de a gândi te va ajuta să te comporți conştient de responsabilitatea pe care o ai față de copiii tăi.

În cadrul globalizării şi problema mediului este globalizată. A proteja mediul este un ordin în timpurile noastre.

Iată o mică listă:

- *Nu arunca nimic ce se poate recicla.*
- *Evită folosirea produselor care sunt dăunătoare mediului.*
- *Cumpără produse ce se pot recicla.*
- *Fă economie la apa potabilă.*
- *Fă economie la energia electrică.*
- *Fă economie la benzină.*
- *Foloseşte energie alternativă.*

Fii prietenos cu animalele.

Animalele sunt pentru noi, folositoare, le exploatăm,le ucidem pentru hrana zilnică, dar nu trebuie să uităm că sunt şi fiinţe care ne determină ,să simţim că nu suntem singuri pe lume,că sunt fiinţe capabile de a reda pofta de viaţă oamenilor în vârstă,care şi-au pierdut partenerii,realizând că au din nou o responsabilitate. Ele ne fac să ne minunăm de performanţele lor, fiind capabile de a ne desfăta privirea noastră cu frumuseţea lor din orice poziţie,sau cu actele de devotament de care sunt capabile. Deşi nu există încă o explicaţie ştiinţifică clară a modalităţilor prin care animalele comunică cu oamenii,este de netăgăduit că aceste legături se realizează. Astăzi sunt din ce în ce mai mulţi copii handicapaţi care fac progrese în urma contactului cu delfinii de exemplu.

Odată, în Spania, un francez povestea că a devenit vegetarian după ce a aflat de la oamenii care lucrau în abatoare că unele vaci plâng cu adevărat , înainte de a fi sacrificate.

Câteva sfaturi:

- *Nu neglija nici o dată un animal.*
- *Tratează-l cu prietenie şi respect.*
- *Nu face cadou un animal care va avea şansa să fie abandonat.*
- *A abandona un animal nu va trebui să fie nici o dată o soluţie.*
- *Ai grijă de animalele tale, nu le expune la toxice, nu le lăsa în maşină mai mult de câteva minute dacă temperatura este peste 25 C.*

Fii bun nu numai cu animalele tale, dar şi cu altele care nu-ţi aparţin.

- *Câinele tău va trebui să poarte botniță nu numai atunci unde consideri tu că ar fi necesar.*
  Nu uita că modul cum tu te comporți față de animale îți defineşte în general caracterul .

Regula nr. 25
Nu da vina pe alții

Toți cunoaştem acest fenomen. Cineva a comis o greşeală şi încearcă să dea vina pe altcineva,pentru a-şi micşora responsabili- tatea .

În primii ani de ucenicie în chirurgia universitară, fiind student în anul I,eram adesea în nopțile de gardă la urgență. Unii dintre chirurgii de gardă pe care îi ajutam ,cu o voce plângăcioasă, încercau să dea vina pe asistent sau pe noi – studenții -,când făceau o greşeală sau nu erau la înălțimea solicitărilor cerute de dificultatea cazului. I-am dezaprobat şi mi-am jurat că nu voi fi un astfel de chirurg . Privind în urmă ,pot spune cu mâna pe inimă că m-am ținut de cuvânt.

Regulile de bază ale acestei forme de muşamalizare , caracterizează personalitățile slabe , lipsite de responsabilitate.

Cultivă cu grijă sentimentul care te îndeamnă să iubeşti cărțile şi munca intelectuală.

Deşi omul nu se formează în exclusivitate prin cărți,nu putem nega că importanța cărților în formarea intelectuală ne este capitală.
În prezența cărților nu vei fi niciodată singur. Cărțile sunt cele mai bune provizii în călătoria vieții omeneşti. Când vei obține deja această dragoste pentru cărți, sufletul tău va căpăta noblețe şi libertate,va şterge nedreptatea legată de faptul că nu ai avut fericirea să te naşti într-o casă unde exista o bibliotecă şi de unde mama ți-a citit poveşti când erai foarte mic. Această libertate îți va da posibilitatea să te măsori la orice concurs cu cei care au avut meditatori la toate materiile.
- Caută şi citeşte cărți care tratează despre frumos,despre avantajele muncii intelectuale,despre necesitatea formării unor elite sau a unei meserii care să-ți fie pe placul inimii.
- Grupează prin meditație toate motivele pe care le ai pentru a citi cu energie, pentru a-ți întocmi o cartotecă cu hărți mnemotehnice:motive de ordin spiritual,de ordin estetic,de ordin moral şi social.Reuneşte-le într-un punct central şi repetă-le în momentele de slăbiciune.Trăieşte în aşa fel, ca să-ți mențiii intactă ardoarea pentru căutarea adevărurilor în cărți;vei găsi şi vei obține deprinderi de tăcere şi reculegere, de respectarea unui regulament, vei găsi tovarăşi de drum care ca şi tine sunt sau au fost preocupați şi pasionați pentru munca nobilă a pregătirii lor pentru viață.Dragostea pentru cărți te va urmări toată viața.Cartea devine cu adevărat un prieten cu care petreci cele mai plăcute ore din zi, prieten sincer care nu trădează, prieten discret care nu este inoportun ,prieten serviabil, risipind bogățiile sale cu răbdare neobosită.

Ea răspândeşte credință, dragoste, nădejde,tandrețe, bunătate, bucurie.Ea conține comori de înțelepciune, de gândire, care-ți pot schimba soarta.Cum să n-o iubeşti?Fii recunoscător toată viața, dacă părinții tăi ți-au citit când

erai foarte mic şi ți-au trezit dorința de a învăța să iubeşti lectura,sau să binecuvântează providența,Exemplele sunt foarte multe şi nu are nici in sens să le enumerăm.Ceea ce aş vrea să reții tu este faptul că numai citind foarte mult vei avea un orizont lărgit ce-ți va da posibilitatea să reflectezi mai mult să fii în stare să enunți părerile tale.
Să nu uiți să-ți amintești și de marea plăcere ce ți-o dă posibilitatea de a-ți desvolta imaginația,gândurile paralele care năvălesc în mintea ta pe marginea gândurior aurorului.Este lumea ta,a visurilor tale cu ochii deschiși,când realizezi că profesia eroului principal ,meseria lui ți-ar da mari satisfacții,ar fi pe placul inimii tale.

Chiar dacă, afirmația că un om nu este altceva decât suma cărților pe care le-a citit este exagerată, cel care nu a citit este nimic altceva decât un ***incult****.Din abundența de cărți care se tipăresc şi a căror valoare educativă este de multe ori discutabilă va trebui să înveți să trece prin filtrul criticilor literari de valoare dar şi prin filtrul tău ceea ceu va trebui să reții, să merite să facă parte din rezumatele tale, din cartoteca ta.*
Încă un sfat privind trierea :ori de câte ori te vei afla în compania unei personalități,întreab-o care au fost cărțile foarte importante în viața lui; şi dacă îți poți permite poți să o întrebi de ce consideră ea aceste cărți importante.

Inegalitățile sociale şi materiale în casele multor copii sunt încă o realitate tristă şi a timpurilor noastre.
- Fericiți sunt copiii cărora ambii părinți , dar mai ales mama are timp să le vorbească blajin , are plăcerea să le citească dându-le şansa să-şi dezvolte vocabularul, de a le trezi curiozitatea, de a învăța să citească de timpuriu, de a iubi cartea, lucru de o importanță covârşitoare pentru viitorul copiilor cum au fost şi sunt de părere pedagogii .

Te-am rugat pe paginile anterioare să realizezi din tot sufletul *că dragoste pentru carte va însemna libertatea ta , desprinderea din mediul de unde ai provenit.*

Kafka spunea:>>Câte o carte joacă rolul unei chei, ce poate deschide săli necunoscute ale castelului tău<<

Fie ca aceste cuvinte ale lui să-ți fi atins coarda inimii!

KafkaFranz(1883-1924)Scriiror ceh care a scris,,Procesul, ,,Castelul" şi un jurnal intim în care exprimădezesperarea omului în fața absurdității existenței

10 SR 57

TEHNICA CITITULUI RAPID

Este o certitudine că numărul de informații,cărți reviste,ziare,s-a înmulțit atât de mult şi necontrolat, încât este imposibil să mai poată fi stăpânit pe căi convenționale. Dacă vei voi să fii bine informat, va trebui să înveți să triezi informațiile. După părerea mea, de un mare ajutor îți va fi însuşirea metodei de a citi rapid.

Ceea ce îți voi oferi va fi o prezentare scurtă , concentrată a cărții lui Buzan, intitulată,, Speed Reading,,în care el susține că, dacă îți vei însuşi această tehnică:

1- Îți vei mări considerabil viteza de citit;
2- Vei înțelege mai bine ceea ce citeşti;
3 - Vei înțelege mai bine funcția ochiului şi a creierului;
4- Vei învăța să-ți îmbogățeşti vocabularul;
5-. Îți vei economisi enorm de mult timpul;
6- Îți vei spori încrederea in tine;

Îți mărturisesc sincer că după ce am citit cartea mi-am zis:ce păcat că nu am avut norocul să cunosc această metodă când eram la vârsta ta.

Autorul indică pentru cei interesați adresa de contact:
E Mail: Buzan@ mind-map.com
Webseite:www. mmd -map. Com

Iată mai întâi o scurtă istorie.

Totul a început in timpul primului război mondial, în cadrul aviației britanice, când superiorii au observat că unii dintre piloți aveau dificultatea de a aprecia distanta exactă fată de avionul inamic, in timpul luptelor aeriene. Acesta a fost motivul pentru care s-au gândit şi au construit un aparat pentru antrenamentul piloților. Aparatul s-a numit Tahistoscop şi cu ajutorul lui se proiectau pe un ecran imagini de mărime şi durată de expunere variabile. La început imaginile erau mari şi expunerea lungă.

Micşorând imaginile şi scurtând timpul de expunere din in ce mai mult, spre surprinderea tuturor s-a observat o mărire a puterii de recunoaştere. Micşorând timpul de expunere până la 1/500 dintr-o secundă s-a observat încă

o ameliorare a puterii de recunoaştere şi apreciere a probanților.

Cineva a avut ideea de a proiecta pe ecran cuvinte ale căror dimensiuni au fost din ce în ce micşorate,iar timpul de expunere a fost şi el scurtat progresiv, pe măsura ce antrenamentul progresa. In etapa următoare s-au proiectat grupuri de cuvinte şi s-a observat că probanții au fost în

stare după un anumit timp de exercițiu să înțeleagă grupuri de patru cuvinte , într-o fracțiune de 1/500 dintr-o secundă.

Şi acum vom trece la fapte.

- Primul exercițiu va fi o probă în care îți vei testa performanța ta actuală .Vei avea nevoie să fii singur,să ai un ceas, un caiețel destinat acestui scop şi un text pe care îl vei citi cu viteza ta obişnuită timp de 10 minute, aşa cum obişnuieşti :cu voce tare sau în gând.

- Vei nota data şi rezultatul testului în caiețelul tău.

- Iată evaluarea rezultatului :între 10 şi 100 de cuvinte pe minut rezultatul este slab; între 200 şi 400 rezultatul este mediocru; la 400 rezultatul este bun; la 1000 foarte bun iar peste 1000 excepțional dar nu imposibil. Neurofiziologii moderni ne lămuresc :creierul pictează în momentul când ni se prezintă un tablou din natură pe care îl avem în fața ochilor .Scena privită este mai întâi descompusă în puncte,linii, unghiuri,cercuri,de care are nevoie orice desenator când creează . Gândirea şi creativitatea noastră sunt adesea mai întâi reprezentate sub formă de tablouri.

- Prin anii 60 cercetătorii au început să realizeze că prin exercițiu se poate realmente mări considerabil viteza lecturii, fără diminuarea puterii de înțelegere. Vei face cunoştință cu o serie de exerciții ce te vor ajuta .

- Se zice că noi vedem de fapt cu creierul pentru că complexul neuronal al retinei este o parte avansată către exterior a creierului.

- Mai întâi va trebui să remarcăm complexitatea procesului propriu - zis - al cititului - care ,după Buzan, are următoarele componente:

1.- Recunoaşterea simbolurilor alfabetice .

2.- Asimilarea – procesul de reflectare al cuvântului luat în considerație de către ochi şi transmisă creierului, prin

intermediul nervului optic.
3.- Integrarea interioară -realizează înțelegerea.
4.- Trierea :-se realizează cu ajutorul fenomenelor asociative,comparative şi analitice.
5.- Memorarea - înregistrarea noțiunilor citite şi triate.
6.- Posibilitatea de redare a ceea ce ai memorat.
7.- Posibilitatea de a comunica cu alții prin vorbire, prin scriere,prin artă .

După ce ai aflat cât de complex este cititul, în capitolul următor vom aduce câteva lămuriri despre o minune a universului , care este ochiul uman. El este un instrument optic de admirat. Fiecare ochi cuprinde 130 milioane de receptori luminoşi şi fiecare din ei poate recepționa cel puțin 5 fotoni.

forma cristalinului sunt dependente de distanța obiectului luat în vizor, de intensitatea luminoasă dar şi de starea psihică.

- Chinezii ştiu să exploateze aceste cunoştințe de secole şi orice vânzător va observa discret pupilele turistului, care se vor mări în mod deosebit la examinarea unui obiect dacă acesta i-a atins coarda inimii.

- Acest interes crescut al virtualului cumpărător,divulgat de pupile, îl va determina pe chinez să țină la preț. Cu cât interesul, motivația psihică pentru o lectură va fi mai intensă,cu atât vei vedea şi vei pricepe mai bine ceea ce citeşti. Imaginile, fenomenele preluate de retină,sunt decodificate şi transmise mai departe prin nervul optic centrului optic din creier, care se află către partea occipitală şi care joacă un rol important în fenomenul complex al cititului.

Pe aceste principii se bazează exercițiile menite să-ți mărească viteza de citit şi de înțeles.

Dacă te vei întreba cum se mişcă ochii tăi în timpul cititului pe un rând,află că ei nu efectuează o mişcare continuă ,ci o serie de sărituri de du-te – vino, cu popasuri de diferite lungimi, cu scopul – probabil - , de a înțelege mai bine textul. În aceste sărituri ,reținerea se face în timpul micilor pauze. În plus ,de multe ori,cititorul,, normal" se întoarce, repetând grupe de cuvinte, ca să fie sigur că a înțeles. Mişcările acestea ale ochiului ***sunt cu totul***

inutile *motiv pentru care, primul lucru pe care va trebui să-l înveți pentru a progresa va fi să renunți la ele;* ***mişcarea ochilor, care urmăresc rândul de la stânga la dreapta ,va fi o mişcare continuă fără pauze , fără salturi*** *şi vei fi surprins să constați că vei înțelege textul. Mai mult,cercetătorii au remarcat că, pe măsură ce un cititor îşi măreşte performanța, va dobândi şi o mai mare putere de înțelegere a textului pentru că – se pare – creierul uman reține mai bine dacă informațiile ce vin de la ochi sunt cuprinse în grupuri mai mari de cuvinte. Pentru decodificare –pentru înțelegere –creierul uman nu are nevoie decât de fracțiuni infinitezimale de secundă.*

Pentru a începe să exersezi, ia-ți o coală de hârtie albă şi notează-ți la întâmplare două coloane a două cifre , la început , nu prea departe una de alta ca în exemplul următor.

60

75	*84*
76	*90*
35	*44*
36	*29*

si aşa mai departe.

Pe măsură ce coloanele pentru exercițiu se vor lungi vei mări şi numărul cifrelor. Cu un cartonaş vei acoperi fiecare rând din ce în ce mai rapid astfel, ca timpul de expunere să devină din ce în ce mai scurt. Continuă-ți exercițiul cu un text.

Şi pentru a te invita să citeşti şi cartea lui Ovidiu Drâmba„Incursiuni în civilizația omenirii-"îți voi reda o pagină cuprinzând fabula lui LEONARDO DA VINCI„ Briciul şi rugina" în care morala este :lenea, aroganța,comoditatea şi superficialitatea ,nu numai că îl mențin pe om la un nivel de incultură, dar - ceea ce este şi

mai grav - cu timpul îi atrofiază inteligența. Un proverb chinezesc spune:,,A învăța este comparabil cu înotul împotriva curentului unui râu repede; când te vei opri vei fi dus de curent înapoi". Şi acum fabula:,,Într-o zi, briciul ieşi din despicătura mânerului care îi ținea loc şi de teacă, şi aşezându-se în plină lumină , văzu cum soarele se oglindea în luciul lamei sale,drept care se simți mândru nevoie mare şi nespus de mulțumit de sine . Întorcându-se cu gândul la trecut îşi zise în sinea lui: „Să mă mai întorc eu în ascunzişul acela păcătos din care am ieşit mai adineauri? Ba nicidecum! Ar fi o adevărata nebunie să mă întorc iar la lucru,să rad iar bărbile săpunite ale unor țărănoi neciopliți; zi de zi să fac aceeaşi treabă? Ce, sunt eu făcut pentru asemenea îndeletniciri? De buna seama că nu! Vreau să mă retrag intr-un loc liniştit şi acolo să-mi duc viața în tihnă". Zis şi făcut. Rămase ascuns în acel loc vreme de câteva luni, fără să facă nimic.

Până când într-o zi, ieşind la lumină îşi văzu lama mâncată de rugină şi ştirbită, asemenea unui fierăstrău vechi, încât pe fața lamei, odinioară atât de lucioasă,acum nu se mai oglindea minunatul soare. Şi briciul prinse a se căi amarnic,- dar ce folos? Zadarnic îşi plângea nenorocirea, care acum nu mai putea fi îndreptată zicându-şi : „ Vai, bietul de mine!. Ce bine ar fi fost dacă aş fi rămas activ bărbierindu-i pe oameni. Finețea lamei, care acum este ruginită ar fi rămas strălucitore şi folositoare. Unde-i luciul meu minunat de odinioară? Urâta şi nesuferita rugină mi l-a mâncat pentru totdeauna."

Rezumând ceea ce ar trebui să faci de acum înainte in

exercițiile tale de citit mai repede, ar fi :

1. Micşorează sau evită să te întorci cu privirea ;deci mişcările ochilor vor fi mereu înainte.

2. Micşorează pe cât posibil timpul de fixare. Fixează cuvintele în grupe din ce în ce mai

mari.

4. Rămâi concentrat şi îmbunătăţeşte - ţi motivaţia pentru că aşa, vei citi mai efectiv.

Şi pentru ca exerciţiile tale săfie mai eficiente, iar cititul tău să se îmbunătăţească îţi voi da sfaturile necesare organizării micului tău spaţiu înconjurător, dar şi al celui ,,interior". Locul ales pentru citit va trebui să fie luminos, spaţios, plăcut pentru ochi,decorat după gustul tău, atractiv, încât să te reţină chiar daca nu citeşti. Nu fă din colţişorul de studiu al tău o închisoare. Cea mai bund lumină este, fără îndoială lumina de zi, deci în apropierea unei ferestre. - În zilele întunecate,sursa luminoasă artificială va trebui să vină din spatele opus mâinii care scrie, în aşa fel încât reflectările, dar şi umbrele să fie evitate. Lampa de birou trebuie să fie destul de puternică, ca să - ţi lumineze bine pagina,dar nu orbitoare ca să contrasteze cu luminozitatea generală a

camerei.

Încearcă să-ţi ordonezi tot materialul necesar în jurul tău .Poziţia corpului va fi :dreaptă pe un scaun nici prea dur, nici prea moale. Scaunul va trebui să fie atât de înalt ,încât să-ţi poată permite o poziţie paralelă a coapselor cu podeaua. Câte o dată o carte de telefon pe podea te va scuti să scurtezi scaunul.

Înălţimea normală a mesei de lucru 73-81 cm, sau mai înaltă decât scaunul cu 20 de cm .Distanta ochilor până la pagina de citit -50 cm. În caz ideal tălpile picioarelor vor fi paralele cu podeaua. Şi pentru ca eficienţa ta să crească şi mai mult, ordonează-ţi viaţa. Despre necesităţile fiziologice ale unei bune funcţionări a creierului vei afla în capitolul antrenamentul inteligenţei.Un alt ajutor de absolută necesitate în exerciţiile necesare pentru mărirea vitezei de citit va fi utilizarea unui bastonaş, a unui creion etc. cu care vei urmări cu o mişcare numai înainte textul tău.

După ce ai exersat câteva zile, te voi ruga să te testezi din nou şi să-ţi notezi rezultatul performanţei obţinută. Nu uita să şi datezi testul.

În etapa următoare,vei ***fixa cu privirea grupe de cuvinte din ce în ce mai mari ,mărind şi viteza de urmărire continuă a textului tău , fără salturi înapoi.***

Pentru a-ți facilita exercițiu, foloseşte mai întâi texte deja cunoscute timp de câteva zile, după care vei repeta exercițiul cu texte necunoscute.

Testează-te în fiecare săptămână şi te vei convinge de eficacitatea metodei de antrenament, pe care nu o vei mai părăsi toată viața. In etapa următoare vei fixa mijlocul unei pagini timp de câteva zeci de secunde fără să mişti capul, deci cu privirea pe centru.

- Repetă de mai multe ori cu aceeaşi pagină încearcă, închizând ochii ,să descoperi şi ceea ce ai văzut„în afara centrului câmpului tău vizual" cunoscut fiind că ceea ce privim clar,, numai cu centrul" reprezintă ca.20% din totalitatea

perimetrului vizual al nostru . Restul - 80% - poate fi înregistrat prin antrenament, decodificat şi transmis mai departe către centrul optic al creierului - spun cercetătorii -, ***după un timp mai scurt sau mai lung de exercițiu.*** *Pe aceste constatări se bazează extinderea-ajungerea - la performante de necrezut pentru cititorul normal. Este vorba de memoria fotografică ce poate fi dezvoltată cu adevărat. Cum se procedează ? Se ia un text care se parcurge cu o viteză depăşind cu mult viteza de înțelegere a ta din etapa în care te afli.*

Acceptăm afirmația lui TONI BUZAN că noi vedem cu creierul deoarece formațiunile retinei reprezintă o parte din creier deplasată la periferie. Pe de altă parte noi citim cu partea ce are acuitate maximă şi mişcăm permanent capul dar asta nu înseamnă că in jurul acestui câmp relativ mic noi nu primim informații. Prin metodele lui de exersare se realizează probabil prin aceste fenomene de lateralizare , de divergență o mărire a posibilităților noastre de a primi informații şi de la periferie. Performanțele campionilor care citesc repede sunt examinate în concursuri sub supraveghere şi sunt realități. .Ei sunt obligați să redea în rezumate şi înțelesul textelor. Dacă cel ce a citit îşi face şi o hartă mnemotehnică imediat, poate reflecta săptămâni întregi dacă tema l-a interesat sau o poate arunca la coşul de gunoi după o oră. Textul următor se adresează

avansaților care vor voi să înțeleagă ceva din fiziologia ochiului. Pentru explicarea fenomenului evoluției biologice, exemplul dezvoltării aparatului vizual este deosebit de semnificativ. Se pare că fenomenul ,, dublelor funcțiuni" a jucat un rol important. Exemplul redus la simplu: membrele anterioare servesc şi pentru a săpa o vizuină,a apuca prada,pentru cățărat etc. Darwin a fost deosebit de impresionat de evoluția aparatului vizual, motiv pentru care s-a exprimat:>>Când mă gândesc însă la ochiul omenesc,primesc FEBRĂ<<El nu putea să înțeleagă cum dintr-o singură celulă menită s-o dirijeze către lumina dătătoare de energie, s-a putut ajunge prin simpla selecție

naturală la un organ atât de complicat cum este ochiul. La pluri -celulare există deja mai multe celule sensibile la lumină şi de aceea şi posibilitatea pe de o parte ,ca ele să se concentreze într-un pol al organismului, iar pe de altă parte să se poată împărți pentru a căpăta dublă funcțiune: a)orientativă b)capabilă să capteze energie. Intr-un stadiu al III lea, funcția orientativă a fost luată în serios şi de aceea se impunea şi protejarea acestui ,,organ"care s-a realizat printr-o înfundare a suprafeței exterioare realizându-se un fel de,, pleoape" primitive, care nu se închideau insă complet. Al IV stadiu a fost realizat de posibilitatea de a fotografia lumea înconjurătoare,- mai ales când s-a format şi lupa-(cristalinul).Ideea selecției nu este rezolvarea unei probleme ,ci instrumentul cu care se poate rezolva problema. Revenind la fenomenele fiziologice, Goethe a fost fascinat şi în ,,FARBENLEHRE" (învățătura despre culori)scria :
Dacă ochiul n-ar fi legat de soare,n-am putea vedea lumina!Aşa trăieşte-n noi puterea de a ne bucura de încântarea dumnezeiască! Trecând însă peste descrierea instrumentului optic care este ochiul, am să încerc să-ți rezum fenomenele de excitabilitate şi transmitere din retină. Retina este o plasă neuronală complexă,care poate fi văzută ca ***o parte din creier*** *deplasată către exterior. În afară de foto-receptori conține şi următorii doi neuroni care prelucrează deja informațiile primite. Receptorii sunt ,conurile şi bastonaşele.Această duplicitate stă la baza*

teoriei duplicitare a vederii. Conurile sunt specializate pentru lumina de zi şi pentru culori ,fiind: verzi,roşii şi albastre.(Astfel şi teoria celor trei culori) Bastonaşele sunt specializate pentru întuneric fără diferențiere a culorilor ,de aceea toate pisicile seara sunt gri. În rândul primilor neuroni există de asemenea o puternică diferențiere. Celulele bipolare determină o puternică convergență. 100.000.000 receptori sunt legați numai cu 1 milion neuroni optici. Pe de altă parte sunt şi procese de

divergență *în care un receptor are legături cu mai multe celule bipolare. O celulă bipolară se leagă cu mai multe celule ganglionare. Retina are deci mai multe straturi:Endoteliu,membrana(Bruch),epiteliul pigmentar,-foto-receptorii -stratul plexiform extern, cu celulele orizontale,celulele bipolare şi celulele ,,amacrine"; stratul plexiform intern cu celulele ganglionare ale retinei,care sunt şi ele mici şi mari şi în fine stratul fibrelor nervului optic. Extremitatea celulelor receptoare se află într-o permanentă reînnoire. Discurile bastonaşelor se deplasează către suprafață, sunt eliminate şi înglobate,(ingerate), de către fagocite. În aşa numita ,,fovea centralis" -locul de sensibilitate maximă – se găsesc numai conuri. Bastonaşele sunt majoritare către periferia câmpului vizual. La 6 milioane conuri în fiecare ochi sunt 120 milioane bastonaşe. Lumina este absorbită de substanțele colorate ale vederii care în bastonaşe este rodopsina – purpura retiniană -(înmagazinată în fiecare disc). Conurile(fiecare din cele trei variante) posedă substanțe specifice uneia din cele trei culori de bază. Prin absorbția luminii ,se declanşează o serie de procese chimice care conduc la închiderea canalelor membranei celulare pentru Natrium. In această stare de pauză, conductibilitatea Na in membrana foto-receptorilor scade la -30mV ,deci potențialul este relativ mic. Prin micşorarea potențialului declanşat de către acțiunea luminii se accentuează polarizarea,iar polarizarea membranei devine puternic negativă care poate fi numită o supra-polarizare. Acest fenomen se opune regulii generale în care o activare provoacă o depolarizare. Schimbările de potențial fac posibil transmiterile către I*

neuron. Molecula de rodopsină activată reacționează cu o G-proteină de pe membrană(transductină)care activează o fosfoducterază (forma ciclică - guanosinmonofosfat) şi care prin hidrolizare devine GMP. Micşorarea cantității de - GMP închide canalele de Na provocând suprapolarizarea. (de fapt este vorba de canalele

66

pentru Na dar şi pentru Ca.)Aceste procese de excitație din fotoreceptori sunt mai departe transmise către celulele bipolare şi mai departe către I neuron apoi către celulele ganglionare ale nervului optic(al doilea neuron) producându-se atât fenomene de convergență cât şi de divergență. In afară de aceste directe legături există şi un fenomen de transmitere a excitațiilor şi pe orizontală mărindu-se suprafața de excitare cu ajutorul celulelor orizontale şi a celulelor amacrine.Şi neuronii optici sunt diferențiați în cel puțin 10 tipuri.37Un sistem cuprinde celule mari cu axoni groşi care transmit foarte repede informațiile şi alte sisteme cu celule mici ai căror axoni transmit mai lent informațiile. Excitând diferite zone de la centru către periferie, se pot diferența aceste tipuri de neuroni ,remarcându-se o scădere a frecvenței impulsurilor către periferie şi o serie de fenomene antagoniste în care celulele orizontale au un important rol. La adaptarea la întuneric se extind caracteristicele centrului către toată suprafața retinei. Cu ajutorul unei electroretinograme se pot examina exact astăzi aceste fenomene. Trecând peste fenomenele de adaptabilitate şi acuitate vizuală, am să mă opresc asupra ***perimetrului vizual*** *care reprezintă* ***partea din lumea care ne înconjoară - ce o putem sesiza fără să mişcăm capul-.****Acesta poiate fi măsurat printr-un examenPersoanei de examinat i se fixează capul în aşa numitul perimetru. Bărbia şi fruntea sunt fixate iar privirea va trebui să rămână* ***fixă*** *în centrul unei jumătăți de sferă goală care reprezintă lumea înconjurătoare(câmpul vizual) Celălalt ochi este acoperit. Prin remarcarea anumitor puncte luminoase ce apar spontan pe diferite meridiane se poate stabili exact acuitatea diferitelor regiuni mai îndepărtate de centrul cu acuitate maximă. - deci perimetrul vizual. Dacă dăm voie persoanei de*

examinat să mişte ochii, atunci avem ***câmpul de privire*** *care este bineînțeles mai mare decât perimetrul vizual, mai ales către partea*

67

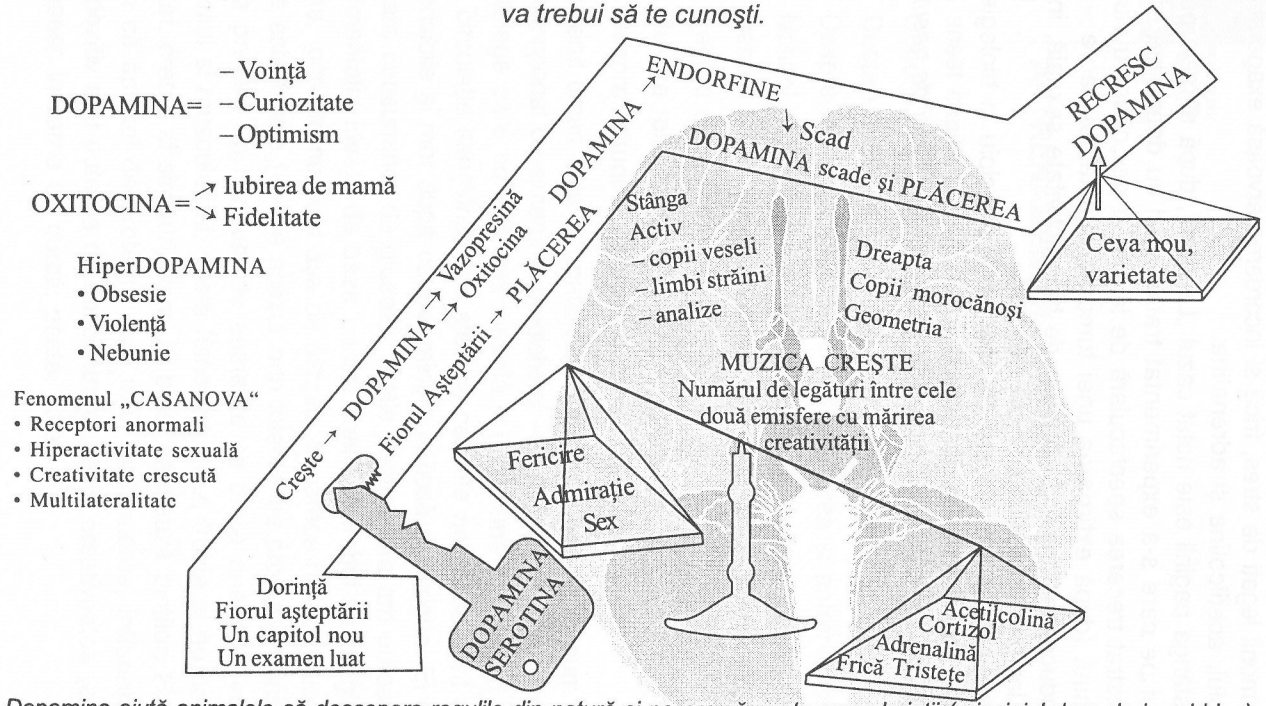
temporală. Vederea în spațiu în apropiere, este legată de vederea binoculară coordonată de centrul optic cerebral. Vederea în spațiu la distanță este legată de alte mecanisme şi poate fi realizată şi monocular. Acestea sunt legate de jocul de umbră şi lumină, de comparațiile imaginilor din memorie etc.

Deşi s-au găsit şi comici care î-şi bat joc de sistem,de la mine te rog să ştii că în noianul de informații care ne inundă vei avea avantajul enorm al câştigului de timp pentru a tria rapid grâul de negină şi nu te va ori nimeni să citeşti în voie să notezi să rfeflectezi asupra gândurilor tale în legătură cu ,,grâul cules"!

Şi tot atât de cât mai de călduros te implor să-ți însuşeşti cât mai de timpuriu cu atât mai bine practica hărților mnemotehnice care te vor ajuta enorm să rămîi ocncentrat în orele de clasă şi dacă îți vei pavoaza camera cu temele anului nu vei avea niciodată probleme la examenele de fine de an!

CREIERUL FLUID cu cei 60 de mediatori neuronali

CE VREM, CE SIMȚIM SUNT PROGRAMĂRI MAI VECHI DECÂT OMUL, dar, pentru a găsi calea de mijloc, va trebui să te cunoşti.


DOPAMINA= – Voință – Curiozitate – Optimism
OXITOCINA= Iubirea de mamă, Fidelitate
HiperDOPAMINA
• Obsesie
• Violență
• Nebunie
Fenomenul „CASANOVA"
• Receptori anormali
• Hiperactivitate sexuală
• Creativitate crescută
• Multilateralitate
Crește → DOPAMINA → Vazopresină, Oxitocina → Fiorul Așteptării → PLĂCEREA
DOPAMINA → ENDORFINE
Scad
DOPAMINA scade și PLĂCEREA
RECRESC DOPAMINA
Ceva nou, varietate
Stânga Activ – copii veseli – limbi străini – analize
Dreapta Copii morocănoși Geometria
MUZICA CREȘTE
Numărul de legături între cele două emisfere cu mărirea creativității
Fericire Admirație Sex
Dorință Fiorul așteptării Un capitol nou Un examen luat
DOPAMINA SEROTINA
Acetilcolină Cortizol Adrenalină Frică Tristețe

Dopamina ajută animalele să descopere regulile din natură şi pe om să caute sensul vieții (principiul de a dori mai bine). Dorința de îmbunătățire este cel mai vechi principiu în biologie (endorfine se găsesc deja la râme şi dopamina la albine). Fără dopamină şi endorfine lumea ar fi tristă şi de nesuportat.

11 pre H M 25.05.

Harta mnemotehnică (MIND MAPPING

Harta mnemotehnică înlătură dezavantajele formelor vechi de a lua notițe. Preocupat cu scrisul, se scapă din vedere o evaluare corectă .

Exemplul unor secretare care sunt în stare să bată o carte întreagă fără să ştie despre ce este vorba este edificator.

Întocmirea hărții se bazează pe avantajul eliberării sclaviei scrisului sub forma de propoziții. Se apelează la imaginație, la reprezentări în tablouri,care se fixează şi se şi rememorează mai stabil.

Iată regulile:

Tema principală se desenează în mijlocul paginii sub forma unei figuri cu 3 dimensiuni viu colorată. Gândirile se notează în căsuțe de mărimi diferită după importanța lor, cu majuscule de tipar. În căsuță se scrie numai un cuvânt. Fiecare cuvânt cuprinde o serie de noțiuni asociative, are o mai mare libertate şi poate duce la mai multe legături asociative în creier. Căsuțele se unesc între ele prin săgeți de asemeni colorate după importanță şi conexiune logică. E bine să se realizeze cât mai multe mici tablouri, care sunt mult mai valoroase pentru memorie decât 1000 de cuvinte. Deci,elaborarea unei hărți mnemotehnice nu înseamnă altceva decât materia concentrată sub forma unor reprezentări grafice.

Harta poate fi folosită pentru a rezuma o carte , pentru a pregăti un discurs liber etc.

În toți anii mei de studii în medicină camera îmi era tapetată cu hărți mnemotehnice, care m-au ajutat foarte mult.

După această scurtă prezentare a avantajelor ei vei avea o hartă cuprinzând rezumatul capitolului unei cărți.

Un rezumat scurt după metoda clasică te va ajuta să înțelege ceva din hartă.

Aceste informații îți vor trezi –spere curiozitatea de a citi cartea intitulată ,,Formulele Fericirii" şi care va apărea în curând în traducere.

În creierul nostru au fost descoperite peste 60 de substanțe numite mediatori neuronali ,care alcătuiesc creierul fluid.

Aceste substanțe sunt răspunzătoare pentru ceea ce noi simțim şi facem, ba chiar ,cu o anumită notă

individuală ,constituind caracterul fiecăruia dintre noi.

Între aceste substanțe **dopamine** şi **serotonina** sunt un fel de chei şi pentru mulți alți mediatori. Dopamina este substanța care ne dă voința,ne ajută să învățăm, să simțim fiorul aşteptărilor unei ființe dragi,să iubim, să fim fericiți, declanşând şi secreția de endorfine - morfina corpului , ne face potenți prin declanşarea de vasopresină –responsabilă pentru erecție -. **Serotonina** controlează fluxul de informații către creier şi este una din cele mai vechi substanțe în regnul animal, găsindu-se şi la sepie. **Oxitocina** este substanța care conferă dragostea de mamă şi fidelitatea la cupluri. Dopamina se fixează pe anumiți receptori, de a căror bună funcționare se leagă ,,normalitatea". O anumită particularitate a acestor receptori explică şi fenomenul ,,Casanova" care nu era numai adoratorul multor femei, ci şi un scriitor remarcabil, dacă citim cele 12 volume de memorii, romanele ştiințifico fantastice în care îşi imaginează televizorul , maşina modernă şi avionul. El a reuşit în trei luni pe o insulă să organizeze o armată şi să pună pe picioare o trupă de teatru , în timp ce lucra şi la o bancă.

Dopamina este deci cheia care dă animalelor capacitatea de a descoperi regulile din natură - spre exemplu la albină să rețină unde se găsesc florile cele mai bogate în nectar,iar pe om îl îndeamnă să găsească sensul vieții.

Dopamina are în organism funcția de neurotransmiter şi de neuro modelator.
a)în echilibrul hormonal(sistemul tubulo - infundibular)b)în coordonarea mişcărilor(sistemul nigro - striatal)c)secreția de neuro – peptide – opioide - în (sistemul mezo -limbic) d) motivările şi recompensările – în sistemul mezo - cortical)
Fenomenul de toxicomanie este legat din păcate tot de acest mecanism complicat al creierului fluid şi în deosebi de producția de dopamine cu mijloace toxice , atât de distrugătoare pentru organism .Se pare că natura s-a înşelat ne luînd în calcul că anumite primate vor fermenta strugurii, vor distila laptele de mac şi încă o serie de substanțe distrugătoare.

Trebuie să precizez însă că de la efectul recompensator al unei reuşite ,la cel brutal, dependent şi distrugător al drogurilor sunt diferențe enorme calitative şi cantitative care arată totuşi că natura a avut cu totul alte scopuri.
În capitolul despre droguri vei afla lucruri care trebuiesc ştiute neapărat de orice tânăr .
Pe hartă este schițată şi curba ce schematizează că factorii care determină secreția de dopamine , cu fiorul aşteptărilor , este urmat de satisfacerea plăcerii , cu

declanşarea de endorfine, urmat de scăderea bruscă a nivelului de dopamine , fenomen ce explică blazarea şi obişnuința .Pentru a avea un nou nivel crescut de dopamine , o nouă plăcere, trebuieşte sau crescută doza , sau schimbat stimulul. Aşa se explică greşelile mari de educație la copiii supra saturați, ca şi faptul că şampania şi caviarul în fiecare zi după o bucată de timp, duc de asemeni la nemulțumire.

- Sistemul nostru cerebral se mulțumeşte şi cu mai puțin , dacă este alimentat cu lucruri mici interesante şi variate fără legătură cu valoarea lor materială. Cine este în stare să se bucure de frumusețea picăturilor de rouă pe firele de iarbă din fața bordeiului , nu are nevoie de caviar sau droguri. Cine a avut fericirea să –şi însuşească dragostea de carte , de a descoperi plăcerea unui nou capitol de studiu , nu are nevoie neapărat de şampanie.

- Pe cele două emisfere sunt notate diverse activități. Copiii cu o hiperactivitate a emisferei stângi ,râd, sunt veseli, nu plâng fără rost şi din contră cei cu o hiperactivitate a emisferei drepte , plâng adesea fără motiv, şi nu le poți intra in voie decât cu foarte mare dificultate.

Hormonii legați de stres , frică şi încordare nervoasă exagerată sunt cortisolul , acetilcolina şi adrenalina .- În stânga paginii este notat cazul Leonard ,primul pacient pe care s-a experimentat tratamentul cu dopamine care a demonstrat trecerea spectaculară de la starea de ,,cadavru viu" fără dopamine(după extirparea unei tumori la nivelul creierului care produce dopamine), la o stare de hiperactivitate sexuală, intelectuală , iar prin supra dozare la nebunie.

Motivul principal pentru care am ales sistemul nostru de mulțumire schematizat, ca exemplu pentru o hartă mnemotehnică este faptul că se știe în general foarte puțin cum ticăie creierul nostru.

Dorința de mai bine este cel mai vechi principiu în biologie endorfine găsindu-se deja la râme.

FĂRĂ DOPAMINĂ SI FĂRĂ ENDORFINE LUMEA AR FI TRISTĂ SI DE NESUPORTAT.

14 A I

NTRENAMENTUL INTELIGENȚEI -

Va cuprinde mai multe subcapitole:

1. Condiții preliminare pentru o bună funcționare a creierului.

2. Despre inteligență în general.

3. Despre memorie şi memorizare şi subîmpărțirile şi antrenamentul ei.

4.Noțiuni mai noi în legătură cu dezvoltare la copiii

5.Despre rolul atenției şi observației

6.Despre creativitate –şi subîmpărțirea ei

7. Despre rolul limbii şi puterii de comunicare.

8.Despre atitudinea corpului.

9-Despre harta mnemotehnică

Deşi în linii mari va fi vorba de un rezumat al:

>> Dumonts Handbuch << a lui Gerhard Schmidt editat în Slovenia (ISBN 3-8320-8772-9)2002,îmi voi permite să aduc pe cât posibil într-o formă simplificată, câteva noțiuni ctuale de fiziologie a creierului culese din diferite manuale noi de specialitate sau din cunoştințele mele.

1. Creierul uman este un mare consumator de oxigen şi cum acesta este transportat cu ajutorul hemoglobinei – pigmentul roşu din hematii -,se înțelege că o condiție primordială unei bune funcționări va fi o bună circulație sanguină, mai ales că celulele nervoase sunt extrem de sensibile şi mor după câteva minute în lipsa de oxigen. El este şi un mare consumator de glucoză , motiv pentru care am putea crede că alimentația ideală de bază pentru creier ar trebui să fie glucoza . Ei bine, lucrurile nu stau aşa de simplu, deoarece nivelul glucozei în sânge este foarte repede scăzut prin intervenția promptă a insulinei. Se va prefera un consum de alimente ce oferă energia necesară creierului şi musculaturii :paste făinoase , orez, fructe şi nu neapărat prăjituri, creme şi siropuri care în plus dăunează dinților. Fiziologii susțin că aportul de proteine de calitate este mult mai valoros,

influențând în mod pozitiv atât puterea de concentrare cât şi creativitatea(carnea de curcă,peşte soia)

2

*Din alimentație nu trebuie să lipsească mai ales aşa numiții aminoacizi esențiali – pe care organismul nu-i poate sintetiza- (valeizlitreomefehistripto) adică:**valina,leucina,izoleucina,lizina,treonina,metionina,fenilalanina,histidina şi triptofanul** .*

***Zincul** şi cu **vitamina B6**,**vitamina A** şi **manganul** sunt importante pentru secreția testosteronului care ne ține viguroşi şi treji. De netăgăduit este şi rolul câtorva proteine ca:**Acetylcolina** cu forma sa premergătoare **colina,** are rol în transmiterile neuronale şi se găseşte în conopidă,ouă, soia,ficat şi în nuci**. Acidul glutamic** ,ca şi **acidul aspartic** sunt pietre de construcție ale proteinelor cerebrale –transmițători neuronali -. **Glutamatul** se găseşte frecvent în alimentația noastră în cereale; chiar şi în combinațiile condimentare ca un accentuator de gusturi.*

***Histidina** din peşte şi carne este necesară pentru formarea hematiilor.**Noradrenalina** , precursor al hormonului de stres –**adrenalină**- ne face atenți şi viguroşi şi poate mobiliza şi energie din rezerva de grăsime. Se poate forma din fenil-alanină şi tirozină .Se găseşte în soia,brânză,peşte sau carne de pasăre. Noradrenalina întăreşte şi acțiunea **ACTH** ului care la rândul lui îmbunătățeşte comunicările între celulele nervoase**. Serotonina** este găsită în celulele sangvine,în părți ale sistemului nervos central,cu roluri multiple: ritmul treaz-somn, starea de spirit,secreția vasopresinei,durere,aportul alimentar,reglarea temperaturii corpului şi stările depresive, când funcționează defectuos. Se poate sintetiza din **triptofan.Treonina** dilată vasele sangvine şi deci măreşte aportul de oxigen. Se găseşte în legumele în teci. **Tirosina** influențează pozitiv puterea de concentrație ,se foloseşte şi in tratamentul depresiunilor participând la formarea adrenalinei.*

*Pentru o bună folosire a proteinelor de calitate din alimentație se recomandă a mânca cât mai puține grăsimi concomitent, pentru că acestea împiedică o absorbție corectă în intestin a proteinelor, iar grăsimile sunt şi aşa nefolositoare pentru creier. Din contră **, vitamina c şi magneziul** favorizează absorbția lor şi ca atare pot fi asociate .**Vitamina B1**)este neurotropă şi ajută ca destulă glucoză să ajungă în creier. Se găseşte in cereale. Avitaminoza B1 poate provoca stări depresive,oboseală, lipsă de concentrație şi scăderea puterii de memorizare.(Beri-Beri)*

***Riboflavina** este un complex vitaminic (**acid folic**,**acid nicotinic**,**acid pantotenic** ,şi **riboflavină**) cunoscut în comerț sub numele de B2 care participă efectiv sub forma aşa numitelor coenzime, **flavoproteine**, ce fac trecerea oxigenului pentru câştigarea de energie in fiecare celulă şi trimite noradrenalina în creier .Lipsa ei poate produce ragade la comisuri,iritații de cornee şi ale nervului optic.*

***Vitamina B3(niacina**)este de asemenea părtaşă la folosirea oxigenului- Avitaminoza produce : demență,dermatită şi diaree (pelagra**). Vitamina B5 (acidul pantotenic)**este parte din acetilcolină şi se găseşte în cereale –in special în ovăz,drojdia de bere ,lapte ,brocoli ciuperci şi peşte-.*

***Vitamina B6(piridoxina**)îmbunătățeşte memoria şi se găseşte în nuci,peşte,morcovi. Lipsa sa slăbeşte şi imunitatea, dă stări de obosealăşi de stare generală proastă.*

***Vitamina B12(cobalamina**)ajută la creşterea celulară,la formarea hemoglobinei .Lipsa ei duce la slăbirea memoriei, până la demență. Se găseşte în carne şi în varză acră.*

***Cromul** susține transportul zahărului către creier şi creşte puterea de concentrație .Se găseşte în nuci,cereale,ciuperci,şi carne.*

Pentru o bună funcționare a creierului nostru, un rol foarte important îl are aportul suficient, abundent, de apă..Cantitatea de 3 litri pe zi este indicată. Obişnuieşte-te ca imediat după sculare să bei un pahar mare de apă. Nu aştepta să-ți fie sete pentru că atunci este prea târziu.

Deasemenea sărurile minerale şi unele elemente ca:

***clorid,fier,flor,jod,potasiu,calciu,cupru,magneziu,natriu,mangan,sulf,selen,siliciu şi zinc** sunt importante,catalizatori în reacțiile de oxido-reducere.*

Mi-au plăcut odată comparațiile folosite de Henri Durville în cartea sa,, Eveil sur le Monde de la Pensee" găsită într-o librărie în Canada.

Imaginea părții materiale a corpului nostru era reprezentată de coaja de nucă din lemn a unei bărci, iar marinarul,

pilotul, era conştiința noastră,erau cunoştințele noastre. Pe deoparte,marinarul va trebui să-şi cunoască barca,să-şi o îngrijească ,să o stimeze fiind câştigătoarea pâinii zilnice-

barca fiind considerată chiar ca o ființă – apropo de condițiile preliminare, iar pe de altă parte, pilotul va trebui să fie abil, calm,energic şi cu multe cunoştințe pentru a putea domina şi dirija barca pe marea plină de primejdii care este viața. Elementele superioare ale ,,eului"(Ego) nostru-judecata,reflexiunea,puterea asociativă , voința sunt pentru personalitatea noastră ceea ce este vântul pentru pânzele bărcii; dacă le utilizăm cu judecată ne dau forța necesară avansării. Din contră ele ne pot duce la pierzanie dacă nu ştim să le folosim şi ne lăsăm în mod extrem conduşi de diferite curente - elementele inferioare, automatice atavice,impulsivitățile simțurilor – care, ne pot foarte uşor duce în derivă şi transforma barca noastră într-o epavă. De acolo ne pândesc sirenele ademenitoare al subconştientului nostru.

Un barcagiu cu o cultură generală bogată, cu un orizont larg îşi va scurta timpul necesar experienței proprii şi va putea deveni un adevărat lup de mare. Din păcate lumea este plină de ignoranți imprudenți care ies în larg fără pregătirea necesară,fără studii,fără busolă. Experiența proprie fără ajutorul studiului ,cărților este dură şi lecțiile ei sunt disproporțional de scumpe.

Aceasta a fost numai o mică paranteză înaintea sub-capitolului următor în care ne vom ocupa de INTELIGENȚĂ în general, după care voi reveni cu o serie de recomandări. Cine se gândeşte la neologismul ,,jogging" al creierului folosit în multe părți ale lumii înțelege, creşterea potențialului de gândire deci al inteligenței.

Inteligență vine de la latinescul intelligentia şi cuprinde suma capacităților de a înțelege uşor şi bine,de a sesiza ce este esențial,de a rezolva situații sau probleme noi pe baza experienței acumulate anterior. Noi zicem şi deşteptăciune de la latinescul ,,de –excitus" despre cineva care înțelege bine şi repede. Inteligența este considerată o cucerire a

evoluției biologice şi cuprinde în afară de inventivitatea deosebită a omului şi darul de a râde după o glumă.

4

La întrebarea dacă inteligența se moşteneşte, putem răspunde cu ,,da" numai în linii mari pentru că, nu toți părinții inteligenți nasc fără excepție copiii inteligenți. Oamenii de ştiință susțin că viteza de prelucrare a datelor la nivelul creierului se moşteneşte sigur dar aceasta se manifestă la individul devenit adult.
Mediul social în care se dezvoltă un copil joacă de asemeni un rol important. Multitudinea de trăiri pozitive, lipsa monotoniei,prezența - deci contactul - părinților,calmul vocii mamei,muzica,o alimentație rațională,lipsa noxelor, duc la o armonioasă dezvoltare a potențialului avut la naştere.
După afirmațiile profesorului american de psihologie Howard Gardner inteligența umană are cel puțin ***şapte*** *aspecte ce au o anumită dominanță individuală.*
Dezvoltarea nou născutului spre adult are loc în trepte oarecum specifice unor anumite capacități intelectuale. Posibilitățile de a acumula , de a învăța diferite lucruri sunt în general legate de aceste trepte şi de cultura căreia aparține individul respectiv.

1. Toți oamenii sunt capabili de a învăța ***să vorbească,*** *indiferent de cultura căreia aparțin.*

Calitatea ***exprimării*** *este însă mult diferențiată..*

2. Inteligența ***logic - matematică*** *este destul de răspândită şi cuprinde atât capacitatea de a socoti, cât şi legăturile logice necesare înțelegerii fenomenelor din ştiințele naturale.*

3.Inteligența ***imaginilor tridimensionale,*** *deosebit de dezvoltată la pictori, arhitecți,cei ce se orientează deosebit de repede într-o localitate nouă ,etc.*

4.Inteligența ***chinestezică,*** *deosebit de dezvoltată la acrobați, dansatori, gimnaşti,instrumentalişti, prestidi - gitatori etc.*

*5.Inteligența **muzicală,**care face posibilă deosebitele sensibilități pentru tonuri ,armonii,ritmuri,şi melodii, deosebit de dezvoltată la interpreți,compozitori şi dirijori.*

*6. Inteligența **emoțională,** termen introdus de Peter Salovey, GionMayer,in 1990 , dar popularizată de*

Gardner, interesează capacitatea omului de a avea acces la propriile sentimente în mod deosebit de pregnant, dându-i posibilitatea de a lua hotărâri independente de starea emoțională. Dar cine posedă o doză suficientă poate să realizeze mai uşor ce îi face în mod deosebit plăcere, putându-şi alege şi organiza viața mult mai plăcut. În plus aceşti oameni sunt capabili să cunoască mai uşor şi pe alții, posedând ceea ce se cheamă empatie (intuiție afectivă).

*7. Inteligența **naturalistă** dă posibilitatea unor oameni de a deosebi diferențele foarte fine dintre obiecte asemănătoare, calități necesare oamenilor din domeniile de cercetare ale ştiințelor naturale.*

*Inteligența **existențială** este dezvoltată în mod deosebit la filozofi.Va trebui să amintim că există două tipuri de oameni:**extrovertiții** cei care reuşesc contacte foarte rapide **şi introvertiții** care se orientează către gândurile proprii şi sunt mai puțin interesați de părerile altora şi de multe ori catalogați, poate pe nedrept, ca aroganți.*

Câteva noțiuni despre etapele de dezvoltare.

Cu această temă s-a ocupat Prof.Jean Piaget.care descrie :

*a)Perioada **senzo-motorică** (0-2 ani)cuprinzând reflexele de supt,înghițit, apucări coordonate, contacte cu privirea,prinderile cu mâna fără fixare vizuală,etapele de a învăța să meargă.*

*b)Gândirea **pre operativă** o urmă de planificare a acțiunilor următoare. Cantitățile încep să fie diferențiate însă fără criterii sigure. Apoi începe recunoaşterea sa în oglindă..*

*c)**Gândirea concretă operativă** (7-11 ani) Începe să facă deosebire între realitate şi ficțiune. El poate clasifica obiectele după anumite criterii.*

*d)**Gândirea formal-corelativă după 11 ani:**de la această vârstă se pot face planuri realizabile,se poate gândi abstract. Dezvoltarea ulterioară are loc prin învățare ,prin asociere cu lucruri ştiute şi durează toată viața.*

Care sunt calitățile unui om inteligent?Un institut care s-a ocupat de această problemă(Allensbacher Institut) răspunde: siguranță în acțiuni şi încredere în sine,optimism,orientare ambițioasă către reuşită,capacitatea de eforturi îndelungate, de a întreține

cu siguranță convorbiri şi tranzacții , prezență de spirit. El poate face şi greşeli dar spre deosebire de cel mai puțin inteligent , învață din greşeli . Adesea el este neatractiv, sărac în gingăşii. Acumulându-şi şi o cultură generală

bogată şi cunoştințe de specialitate îi cresc şansele de reuşită.
Despre testele de inteligență care să realizeze etaloane sigure ,astăzi nu se mai poate vorbi ,deoarece s-a observat că există o serie de aptitudini demne de stimat, care nu au o legătură directă cu testul de inteligență(IQ)
Prima metodă adevărată care a încercat să evalueze inteligența a fost scala lui Binet care cuprindea 11 factori printre care:memorie,aptitudini vizuale,bogăția vocabularului,precum şi legăturile logice între diferite obiecte.
Psihologul David Wechsler a introdus prin 1939 scala inteligenței în care media este 100.
Profesorul William Stern a conceput scala corespunzătoare vârstelor.
Profesorul James R.Flynn a adăugat efectul care îi poartă numele şi care a ridicat media cu câteva puncte deasupra lui 100.Astăzi se consideră acest test numai orientativ mai ales pentru a stabili părțile puternice şi slabe ale unui individ.
Rezultatele mai îndepărtate în viața profesională au puțină corelație directă cu IQ.
Testele de inteligență se pot antrena prin exercițiu.
In Germania cel mai folosit este testul lui Wechsler şi mai recent testul din Berlin al Prof.Jaeger care pleacă de la premiza că fiecare inteligentă atitudine se bazează pe o componentă legată de cunoştințele acumulate dând posibilitatea unei acțiuni sau reacțiuni corecte în noua situație.
Testul cuprinde 45 de componente ce trebuiesc rezolvate într-un anumit timp.

Un proverb german spune: A nu şti ceva nu este ruşinos dar este ruşinos a nu învăța!
Prin memorie înțelegem totul în legătură cu procesele de înregistrare şi redare a cunoştințelor în creierul nostru.
Psihologii subîmpart în:
- *posibilitatea de a reproduce întâmplări şi fapte singulare la apelul unor cuvinte cheie - termeni asociativi - ca ajutoare evocatoare.*
- *Refolosirea unor noțiuni de mult lăsate la o parte.*
- *Recunoaşterea unor lucruri sau fapte vechi.*
- *Reînvățarea unor noțiuni uitate.*

A învăța poate fi :a) Intenționat în scopul trecerii unui examen spre exemplu sau b)fără intenție
A învăța este a şti să legi cunoştințele noi de cele vechi şi anume, cu cât cunoştințele mai vechi au fost mai orientate spre un succes, cu atât noțiunile noi pot fi învățate mai

bine.Cert este că se poate învăța şi cu un IQ mediocru. Rezultatele sunt desigur mai bune la cei foarte inteligenți la cantitate de muncă egală. Cu cât cunoştințele acumulate sunt mai multe, cu atât se pot fixa mai uşor cele noi şi se pot valorifica cele vechi, pentru că tot procesul de

învățare se bazează pe asocierile-legăturile – cu alte regiuni ale creierului. In comportamentul şi reacțiunile noastre avem o parte deja programată –partea reacțiilor instinctive - care se întâlnesc şi la animale ca : reflexul de extindere musculară,secrețiile glandulare etc. In plus omul are o mare capacitate mult mai mare de a învăța. .Trecând peste tipurile de reflexe ce se pot învăța,ne oprim la tipurile de memorizare:a) de scurtă durată (secunde sau minute) şi b)de lungă durată ce poate exista toată viața. şi care la rândul ei se împarte în ***declarativă*** *dacă poate fi explicată şi în implicită sau* ***ne declarativă*** *când este vorba de mersul cu bicicleta sau cântatul la un instrument. Procesul de învățare se bazează pe o anumită plasticitate a celulelor nervoase de a stabili noi legături cu alte celule prin creşterea aşa numitelor dendrite , proces care se continuă toată viața mai ales dacă trăirile* ***sunt plăcute.*** *L****egat de scopul cărții de față va trebui să reții că ori ce noutate poate fi reținută cu mai mare uşurință dacă vei participa activ cu capacitatea ta imaginativă şi dacă vei încerca să aplici ceea ce ai reținut.*** *Şi pentru că neurofiziologii moderni susțin că în somnul profund mai ales, noțiunile citite seara înainte de culcare pot într-adevăr fi fixate mai bine, va trebui poate să crezi în acest fenomen. Tot atât de adevărat este că, fără somn ,sistemul nostru de memorizare nu poate funcționa corect.Privind* ***puterea de memorizare*** *se poate afirma cu certitudine astăzi că este posibilă o creştere a puterii acesteia prin antrenament şi fără graniță de vârstă cum s-a crezut altădată.*

*Care este ,,dopajul" cel mai eficient pentru creier?****Motivația şi convingerea fermă în reuşită.***

Când vei avea de învățat o temă care nu-ți face plăcere, sfatul specialiştilor este de a fragmenta materia în mai multe mici pachete. In momentul când vei reuşi să înveți primul capitol, aceasta va însemna o mică victorie care îți va schimba punctul de vedere.

8

Creierului nostru îi plac victoriile. Şi ca să fie şi mai bine poți să şi sărbătoreşti evenimentul cu o mică recompensă culinară sau muzicală.
Un alt mijloc de stimulare constă în a încerca să găseşti în toată ariditatea materiei ceva care să te intereseze în mod deosebit, care să te aducă într-o stare de spirit pozitivă. Poți de asemenea să consulți un alt autor care s-a ocupat de acelaşi subiect şi poate că o altă formă de prezentare , de tratare a temei î-ți va place mai mult. Nu uita de ceea ce ai aflat ceva mai înainte despre importanța asocierilor fanteziste cu noțiuni pe care le cunoşti deja şi care îți vor uşura memorizarea celor noi.
Pentru o mai bună memorizare va trebui să eviți următoarele : Nu amâna pentru că vei fi sub presiunea timpului pierdut.

Nu munci numai la o temă întru-cât creierului nostru îi convine varietatea temelor.

Nu folosi medicamente,tutun,alcool sau alte toxine care îți vor micşora capacitatea de memorare.

Care sunt deci regulile de bază?

Baza unei memorări stabile va fi asocierea cu imagini cunoscute de tine cât mai fanteziste. Cu cât aceste imagini sunt mai bizare cu atât noțiunile noi se vor fixa mai bine.Obiectul - tabloul – asociativ va trebui să nu fie plat ci tridimensional; în plus colorează-l şi fii atent la cât mai multe detalii. Asociază şi alte organe de simț. O bucată muzicală,un miros. Dacă obiectul se află în mişcare va fi şi mai bine. În încheiere priveşte ansamblul pe care ți-l-ai imaginat şi stabileşte o legătură emoțională cu el.

Nu uita să fii bucuros în acest timp deoarece trăirile pozitive şi încrederea fermă în reuşită fac să crească legături noi-dendrite noi -.Sistemele ***mnemotehnice***
Termenul a fost derivat din numele zeiței memoriei, care la greci era Mnemosyne.
Iată câteva metode care s-au dovedit eficace:

Metoda ***agățărilor.***
Dacă va fi vorba de numere va trebui mai întâi să-ți inventezi etaloane asociind cifrele cu anumite lucruri după propria ta imaginație. Spre exemplu: 0 , cu un ou; 2 , cu o lebădă; 3, un trident; 4, cu un scaun; 5,cu un urcior; 6, o cobra; 7, cu o coasă; 8, cu un mucenic; 9, un om cu cap mare; 10, un bastonaş cu un cerc.
După ce aceste comparative au fost bine fixate, vei trece la etapa următoare în care îți vei imagina o mică povestioară, pentru fiecare număr. Să zicem:94582. În camera ta ai surprins un om cu cap mare ,pe scaunul tău, cu un urcior în spate, pe urcior atârna un mucenic din care încerca o lebădă să ciugulească.
Tot pentru numere , ele se pot memoriza şi mai bine dacă pot fi fragmentate în câteva grupe pe care le poți lega de câteva evenimente din viața ta încât să realizezi o altă povestioară.
Metoda ***localizărilor***
Noțiunile noi vor trebui localizate pe anumite obiecte cu formă şi poziție bine fixate în anturajul tău. Aceste obiecte vor trebui mai întâi să primească câte un cartonaş cu numărul de ordine. Aceste obiecte atât de bine cunoscute din camera ta , din grădina ta, din camera prietenului tău cum ar fi: preşul de la uşă, întrerupătorul,masa de lucru rafturile bibliotecii, perna, patul lampa etc. De aceste obiecte vei lega mica ta poveste.
Exercițiul poate începe cu o mică listă de cumpărături pe care nu o vei scrie ci vei broda o povestioară. Să zicem că

vei avea de cumpărat, apă minerală, lapte ,unt, bere,etc. lista fiind din ce în ce mai mare.
La deschiderea uşii te-ai împiedicat de sticlele cu apă minerală de pe covorul din cameră,pisica vărsase o sticlă de lapte,untul uitat pe fereastră se topise la soare,berea pe jumătate băută din doza uitată era de nebăut.
Metoda ***paralelelor.***
O temă programată pentru învățat , înregistrată pe o casetă de magnetofon şi derulată în surdină doar să poată

fi sesizată de ureche în timp ce tu te vei ocupa de o altă temă. Vei fi plăcut surprins după o bucată relativă de timp când vei reauzi banda cu o intensitate normală că materia nouă înregistrată pe bandă şi ascultată în paralel îți va fi mult mai clară. În plus pe viitor posibilitățile tale de a înțelege din două părți concomitent se vor mări.
Care sunt metodele mnemotehnice care te vor ajuta să reții mai bine ***numele persoanelor*** *care ți-au trezit interesul. În primul rând va trebui să fii atent la particularitățile fizionomice ale persoanei respective şi să găseşti în mod creativ o legătură între o particularitate şi numele persoanei. Caracteristica chipului, înălțimea sa, culoarea ochilor, lungimea nasului, formula dentară,ținuta,culoarea cravatei,marca pantofilor etc. Îți va trebui bine înțeles un moment de concentrare maximă pentru a înregistra o multitudine de lucruri într-un timp record.*
Pentru că sătenii noştri sunt maeştri în a sesiza o particularitate, foarte puțini rămân fără poreclă de ne uitat.
Amintirile şi evocarea lor
Evocarea evenimentelor trăite nu mai poate fi redată 1/1.- Într-o reamintire reconstituirea cuprinde o serie de suprapuneri a evenimentelor petrecute după prima înregistrare în aşa fel, încât povestea este de fapt de mai multe ori rescrisă . O memorie care funcționează bine constituie premiza acumulărilor permanente necesare ținerii pasului cu modernitatea. Va trebui evitată înregistrarea datelor în computer fără o prelucrare

prealabilă Această prelucrare sub forma unor hărți mnemotehnice(mind mapping)despre care ai aflat la finele capitolului cum să înveți să citeşti mai repede.
Important este să ştii că vei avea mai puține dificultăți să-ți reamințeşti un lucru învățat dacă în momentul înregistrării ai fost deosebit de ***concentrat****,şi ai învățat să sesizezi cu exactitudine* ***diferențele clare între noțiunile noi*** *şi* ***cele vechi*** *pentru a nu lăsa creierul să facă confuzii regretabile.*

Deci trebuie evitat fenomenul fiziologic de interferență. Fenomenul îl vei observa singur dacă vei fi invitat la două aniversări foarte aproape una de alta,cuprinzând aproape aceleaşi persoane. După o mai lungă perioadă de timp îți va fi foarte greu să-ți reamințeşti pe cine ai văzut la fiecare dintre petreceri.
Am subliniat rolul deosebit al concentrației şi de aceea iată câteva sfaturi care te vor ajuta să-ți mențiii încordarea. În primul rând trebuieşte să-ți fie clar că interesul, curiozitatea cu care vei aborda tema te va ajuta.
Ți-am mai amintit cândva că fiziologii spun că variabilitatea place creierului nostru şi de aceea schimbarea temei este de asemeni ajutătoare.
Despre concentrația de durată s-a spus că este şi răbdarea de durată.
Iată şi un exercițiu ce î-ți va mări capacitatea de concentrare. Alege-ți un vas bogat în ornamente,sau reprezentând un peisaj şi fixează-l cu privirea încordată timp de câteva minute, de câteva ori pe zi ,căutând să descoperi în noile şedințe , noi amănunte lungind de fiecare dată cu 10 secunde timpul de concentrare. După un anumit timp de antrenament te vei surprinde singur examinând cu lux de amănunte orice obiect ce te va interesa. Vei poseda deci şi o nouă manieră de a privi lucrurile care te înconjoară. Acest exercițiu poate fi aplicat urmărind spre exemplu frecvența unei anumite litere într-un text.
După ce ai citit rândurile de mai sus va fi mai uşor să amintim care sunt duşmanii concentrației.

Lipsa de interes,nehotărârea, lipsa de motivație, un ritm fals, monoton,- fără variabilitate –emoțiile negative ca frustrație,tristețe,stresul,lipsa de timp necesar,graba,te vor conduce într-un cerc vicios şi în mod paradoxal vei avea nevoie de mai mult timp pentru că nu te vei putea concentra.
Lipsa de ordine în lucrurile dar şi în munca ta. Concluzia firească: întocmeşte-ți o listă de priorități şi păstrează ordine.

Fii atent de asemeni la poziția dreaptă ,corectă a corpului la masa de lucru.
Stările fizice întovărăşite de dureri,slăbiciune,un stomac prea plin,pot fi duşmanii puterii tale de concentrare.
In afară de condițiile preliminare din capitolele anterioare voi introduce aici câteva metode de auto sugestie şi relaxare.
Imediat după trezire îngrijeşte-te să ai un şirag de 10 mărgele. Pipăindu-le pe rând vei rosti cu fiecare mărgea o frază cotidiană: astăzi mă simt minunat şi-mi propun să fac următoarele:Când vei fi tracasat, iritat, nemulțumit sau nu vei putea să adormi ,vei putea folosi o metodă simplă de relaxare. Dintre metodele cunoscute, Yoga, Tay Chi, cea mai simplă de practicat şi experimentată de mine am învățat-o de la un profesor italian. Întins la orizontală pe un covor sau pe un pat mai tare,vei contracta pe rând toți muşchii corpului începând cu muşchii piciorului şi terminând conştient cu muşchii capului. După ce în ca. 15 secunde vei fi contractat din cap până în picioare tot atât de controlat vei relaxa toți muşchii corpului. Inspiră cât mai adânc posibil numărând rar după posibilitățile tale până la 8 în aşa fel ca să nu ai sete mare de aer. Expiră de asemeni numărând până la 8 . Respirând rar şi adânc vei menține starea de relaxare generală timp de 10 minute.
Tehnicile de respirație aplicate concomitent cu tehnica de relaxare sunt în culturile extremului orient foarte răspândite. Este sigur că cel care va învăța să respire adânc în momentele de mare încordare chiar şi în afara exercițiilor de relaxare va avea de câştigat, va reuşi să-şi calmeze pulsul - inima – şi în plus, mintea îi va deveni mai clară.
În surdină poți lăsa să se audă o bucată muzicală clasică pe care ai îndrăgit-o deja.
Sportul, gimnastica şi plimbările în aer liber practicate cu regularitate şi fără exagerări sunt binefăcătoare.

O baie caldă relaxează foarte bine dar îndeamnă la somn . Un somn de 30 de minute după masa de prânz poate fi binefăcător; şi dacă ştii că o cană de ceai sau cafea îşi face efectul peste 30 de minute ,nici nu vei avea nevoie de deşteptător.

K13 Despre limba pe care o vorbeşti

Trebuie să ştii că limba pe care o vorbeşti nu este un simplu instrument, ci ea se răsfrânge şi asupra gândirii tale printr-un adevărat fenomen de recul. Ea este cea mai importantă formă de comunicare dintre oameni dar şi o formă a gândirii şi a înțelegerii. Istoric văzută se pare că neandertalii au folosit-o cu

300.000 de ani în urmă. Un pas important însă l-au făcut reprezentanții lui homo sapiens cu ca. 40.000 de ani în urmă, când a avut loc şi o modificare importantă a laringelui. Deşi mulți cercetători fac o demarcare clară între limbă şi inteligentă, totuşi cei care au un IQ peste normal posedă un bagaj mare de cuvinte. De aceia te invit si pe tine ca ori de cate ori vei întâlni sau vei auzi un cuvânt necunoscut să te duci imediat la dicționarul explicativ si să ți-l notezi pe o foaie din cartoteca ta pentru cuvinte necunoscute. Cine posedă un bagaj mare de cuvinte se poate exprima diferențiat, nuanțat . Si chiar daca eşti numai ascultător, vei fi în stare să înțelegi şi să înregistrezi părerea altora mult mai clar şi mai durabil. Întrebarea se pune cât este de importantă pentru dezvoltarea inteligenței o limbă pur profesională. Se pare că rolul culturii generale este mult mai important. Diferențele legate de dialecte fac de multe ori să ajungi la concluzii eronate în evaluarea celui cu care vorbeşti iar daca vei voi să trăieşti într-o parte a lumii departe de limba maternă, condiția sine qua non - să nu uiți - va fi învățarea în mod temeinic a noii limbi - scrisă si vorbită - însoțită de cunoaşterea istoriei literaturii poporului gazda. În afara de bagajul de cuvinte există şi un al doilea factor: capacitatea individuală de comunicare legată si de calitatea de a te adapta la nivelul celui pe care îl ai în față. Cu alte cuvinte sa poți vorbi pe limba lui.

K12

Despre creativitate

Termenul derivă din latinescul ***creare*** *în sensul de a realiza ceva nou folosind cunoştinţe şi experienţă, aplicate într-un context nou, capabil de a devia de la schema veche; sau efortul intelectual depus în vederea descoperirii a noi raporturi între lucruri, evenimente, realizator de noi idei originale şi utile.*

De creativitate dispunem toţi şi nu este numai apanajul geniilor.

Creativitatea presupune:să faci apel la experienţă,să fii dispus să investeşti timp pentru a gândi,să fii în stare să ai o stare de spirit pozitivă şi să ai încredere şi în devierile iraţionale.(Exemplul lui Kekule care a asociat şarpele ce îşi muşca coada din visul lui, cu formula benzenului poate fi găsit în toate cărţile legate oarecum de acest subiect)
Fiecare dintre noi putem fi realizatorii unei anumite forme de creativitate după Ned Herrmann care este şi inventatorul testului care îi poartă numele .Dacă te interesează în mod deosebit subiectul poţi lua legătura cu institutul care îi poartă numele:Institut Herrmann-France-Europe,102 Bd.F.Roosevelt,BP238F-92500 Rueil-Malmaison Tel:-01 47 51 31 15.
Psihologii împart creativitatea în:
Flexibilitate *–calitatea de a mânui în mod flexibil - multilateral – folositor, anumite obiecte şi a propune idei din categorii diferite.*
Presupune adaptabilitate productivă rapidă la condiţii modificate.
Fluiditate *capacitatea de a devia de la schemele cunoscute de gândire.*
Originalitate*-capacitatea de a recunoaşte părţi din lucruri sau contexte vechi în forme şi particularităţi noi deosebite.*
Sensibilitate –*calitatea de a sesiza contexte interesante.*
Un geniu nu este altceva decât un om deosebit de creativ.

Psihologul J.Wallas a descris patru etape indispensabile procesului creativ: pregătirea,incubația,iluminarea şi verificarea.

După H.Jaoui(La creativite- mod d emploi-,ESFParis ,1990) există mai întâi o întrebare la care va trebui găsit un răspuns şi care poate fi capabilă să declanşeze o acțiune de cercetare.
Povestea lui Arhimede este edificatoare. Bănuind că bijutierul care îi confecționase o superbă coroană dintr-o anumită cantitate de aur a amestecat aurul cu argint, regele Hieron î-l însărcină pe Arhimede să verifice acest

lucru. Piesa fiind foarte fin lucrată şi neregulată era imposibil să se calculeze prin calcul geometric legătura între greutatea specifică a aurului şi coroană. O singură soluție ar fi fost posibilă: topirea coroanei, soluție care ar fi fost neacceptabilă. Într-o bună zi, sub amenințare figurativă a săbiei regelui, pe când intra în cada plină cu apă observă că apa se revarsă. El sări din cadă, ieşi gol goluț pe străzile Siracuzei strigând celebrul: ***evrica****!*
Deşi creierul nostru este împărțit de D.Mac Lean în limbic,reptilian şi neocortex, pentru creativitate se pare că avem nevoie de creier în ansamblul lui.
Pentru creşterea creativității va trebui să stimulăm :
- ***percepția*** *- ascuțirea simțurilor-a receptorilor - cu participarea cunoştințelor noastre-culturii noastre - imaginației noastre. Pentru aceasta va trebui să ne direcționăm* ***atenția*** *care presupune un efort în plus în vederea examinării unui fenomen. Direcționând atenția putem evalua mai bine formele,culorile, gusturile,cantitățile E altceva să priveşti şi altceva să vezi ,să asculți sau să auzi,să atingi sau să pipăi. Dar pentru a nu pierde din ochi pădurea din cauza unui copac va trebui să emitem imediat după părerea detailată ,o părere despre ansamblu.*
Pentru ascuțirea simțurilor sunt recomandate o serie de exerciții oarecum nesăbuite: pentru a vedea lumea care te înconjoară altfel, dintr-un alt unghi vei efectua exercițiul

desigur cunoscut de gimnastică cu capul în jos timp de câteva minute şi vei fi surprins să descoperi un amănunt ce îți scăpase până acum.
Vei observa că lumea care te înconjoară în cartierul tău poate fi percepută mult mai plină de lucruri interesante dacă îți vei da silința să arăți unui musafir de al tău frumusețea cartierului pierdut din atenția ta din cauza rutinei-obişnuinței –care este un duşman al creativității. Ascuțirea legăturilor ureche –creier se poate realiza dacă vei fi atent de fiecare dată când vei asculta un concert simfonic să descoperi pe rând cât mai multe instrumente.

16

Pentru ascuțirea legăturilor gust – creier va trebui să fii mult mai atent în timpul mesei şi să descoperi condimentele folosite de bucătar.
Pentru nas – creier fă-ți obiceiul de a intra mai des în parfumerie şi de a proba cât mai multe parfumuri interesante. Nu uita că fiecare plantă şi floare poate reprezenta un obiect de antrenament.
Pentru ascuțirea simțului tactil va trebui să te legi la ochi şi să descoperi cât mai multe detalii a unor obiecte .
Multe din îndeletnicirile de rutină cotidiană pot fi efectuate şi cu ochii închişi. Duşul, spălarea pe dinți, efectuate cu ochii închişi îți vor mări sensibilitatea tactilă. În acelaşi timp nasul îşi va intensifica capacitatea de a lua în seamă mirosuri pe care în mod normal cu ochii deschişi le-ar fi ignorat. Şi zgomote slabe vor fi luate în seamă. Executând lucruri cu mâinile schimbate îți vei stimula legăturile dintre cele două emisfere cerebrale. Schimbarea drumului către şcoală sau a drumului de plimbare, te va ajuta să iei în considerație mult mai multe amănunte interesante ale parcursului. Încearcă să recâştigi curiozitatea copilărească chiar dacă ai început să te razi .Descoperă amănunte din grădina vecinilor, ale animalelor lor şi vei fi surprins câte lucruri nu ai ştiut. Stimularea percepției şi deci mărirea puterii creative se poate realiza şi prin jocuri de cuvinte:aluzii,metafore omonime,idei asociative etc.Omul

posedând limbajul, posedă capacitatea de a trata o informație sub aspectele sale simbolice,cuvintele având puteri evocatoare deosebit de nuanțate.
Deşi etapele dezvoltării creativității sunt mai multe şi complicate mă voi opri la asocierea ideilor. Noi oamenii putem realiza punți de legătură ce ne dau posibilitatea de a trece de la un obicei la altul,de a scoate la suprafață cunoştințe vechi,cu ajutorul capacității noastre asociative. O metodă care pune în aplicare aceste capacități omeneşti este ***harta mnemotehnică sau mentală*** *a lui Tony Buzan pe care îl cunoşti din cadrul cititului rapid.*

Această metodă a devenit un instrument de lucru frecvent utilizat, folosind asocierile de idei legate de un cuvânt. El ne sfătuieşte pe toți să renunțăm la luarea de notițe scriind fraze întregi de sus în jos pe o pagină în timpul unei conferințe,atunci când rezumăm o temă, o carte, sau elaborăm un concept. Modalitate de a scrie fraze reci nu convine creierului nostru deoarece îi blocăm posibilitatea de a face conexiuni. El propune fixarea ideii de bază într-o căsuță pe centrul paginii care va fi legată succesiv prin săgeți de ideile asociative, secundare, plasate în căsuțe de mărimi şi culori diferite în concordanță cu importanța lor. Căsuțele pot avea forme bizare tridimensionale ,pot fi viu colorate, iar termenii scrişi cu majuscule de tipar de asemeni de mărimi diferite după importanța lor. Această metodă facilitează memorizarea ,inspirația,dar şi reamintirea lucrurilor învățate dacă cartoteca noastră va fi constituită pe baza acestei metode.
Un alt concept este cel ***circular*** *al lui Michel Fustier. Metoda de bază a conceptului este că fiecare idee complexă poate fi reprezentată sub o formă circulară cu scop de a scoate în evidență tensiuni, îmbinări, paralelisme sau granițe.*
Metoda poate fi folosită pentru elaborarea unui concept în trei etape:a)lista ideilor asociative;b)regruparea termenilor

după conexiuni;c)botezarea-fixarea unor denumiri - axelor de graniță.
O altă metodă se cheamă ***brainstorming*** *descrisă de A.Osborn .El a ajuns la elaborarea regulilor ei plecând de la trista constatarea că orice idee nouă era apriori combătută în discuții interminabile.*
Regula 1.:libertate totală
Regula 2.:interzicerea observațiilor critice.
Regula 3.:animatorul îndeamnă la dialog pe participanți.
Regula4.:orice idee a unui participant poate fi reluată şi modificată.

Regula 5.: ideile sunt notate fără comentariu şi fără proveniență deci anonim.
Grupul ierarhizează ideile in etapă a doua.
Ideea ***valorificării visurilor*** *a fost genial exploatată de Lewis Caroll, în Alice în Țara Minunilor.*
Transpunerea adaptată ***a fenomenelor din natură*** *în artă dar şi industrie a preocupat oameni mari. Va fi suficient să-ți amintesc pe geniul universal Leonardo da Vinci care avertiza pe elevii săi : orice căutare în afara naturii este pierdere de timp. Realizatorii moderni numesc Bionică arta de a copia natura.*
Dacă am reuşit să-ți trezesc interesul pentru creativitate te voi ruga să consulți cartea ,,Savoir developper sa creativite" Brigitte Bouillerce şi Emmanuel Carre in editura Retz/HER,Paris şi deasemeni capitolul ,,Kreativitaet" din Dumonts Handbuch-ISBN 3-8320-8772-9-2002 Koln-Schmidt,Gerhard
Mai nou am aflat că există şi o traducere românească a cărții lui Brigitte Bouilerce Polirom 2002 de Iulian Moga.ISBN:973-681-026-7

Despre atitudinea corpului

Înțelegerile dintre oameni cu ajutorul gesturilor a fost premergătoare înțelegerii prin cuvinte. Şi copiii învață mai întâi importanța gesturilor. Înțelegerea prin gesturi ne este aproape înnăscută şi de aceia o practicăm quasi automat. Este de fapt limba universală şi cine o înțelege poate să afle rapid mult mai multe despre omul din fața sa. Ea este mai sinceră şi trădează multe sentimente şi intenții motiv pentru care poate fi integrată în inteligența emoțională. Corectele interpretări te pot scuti de

neînțelegeri, vei putea lua inițiativa cu mai mari şanse în tratativele tale. Stilul gesturilor şi al mişcărilor corpului în general va trebui să-ți aparțină şi să ți se potrivească. Imitațiile pot fi recunoscute
şi nu sunt convingătoare. Va trebui deci să ai interes pentru felul în care oamenii din jurul tău gesticulează şi se mişcă. In felul acesta îți vei mări capacitatea de interpretare a sentimentelor şi vei putea pătrunde mai uşor sub carapacea interlocutorului tău. Aceasta îți va da posibilitatea de a reacționa mult mai repede la semnalele lui sub conştiente,dezlegate de tine din gesturile lui.

19

Despre personalitate…
Rămâi fidel personalității tale, ale cărei părți slabe va trebui să le cunoşti pentru a le îmbunătăți, iar părțile tari pentru a-ți alege o profesiune.Complexitatea noastră ,ansamblul convingerilor al lucrurilor în care credem, cuprinde sistemul nostru de valori. Cei care reuşesc întrunesc o gamă de valori cheie:sunt disciplinați îşi cunosc limitele pe care le respectă ca adulți pentru că au învățat să le respecte şi în copilărie, sunt muncitori constanți,ştiu să-şi definească prioritățile,se respectă pe sine,putând influența şi anturajul prin comportamentul lor şi sunt carismatici. Charis era la greci zeița indulgenței. Un carismatic domină prin:obiective clare şi transparente,comportament cu idealuri pline de entuziasm,posedă o armonie interioară forte care motivează,ştie să-şi facă prieteni şi să-i şi păstreze prin onestitate.
Revenind la importanța cunoaşterii personalității tale te voi ruga să foloseşti testul din cartea lui Yvon Dalat,,,Le Guid de votre reussite professionnelle", Dunod-Paris 2002.
Ceea ce reuşim să descoperim că suntem, ne determină şi felul de a gândi,de a acționa,pentru că aceste valori se ancorează în subconştientul nostru şi ne conduc de multe ori paşii. În afara codului genetic vin cei 7 ani de acasă , apoi şcoala,mediul, prietenii,colegii, televiziunea, ziarele

dar mai ales cărțile ne pot face oameni liberi şi pot suplini anumite lipsuri de care nu am fost vinovați.
Cunoaşterea părții tari a inteligenței tale o vei putea antrena pentru a o putea exploata la maximum. Să nu uiți însă că baza largă de cunoştințe generale este deosebit de importantă dacă vrei să realizezi ceva deosebit în viață pentru că ea îți va fi pilonul susținător al părții tale tari - al talentului tău –

20

Pe măsură ce vei şti mai mult,ce vei fi exersat,pe măsură ce experiența ta va creşte,vei percepe lumea din jurul tău cu alți ochi, vei găsi cu mai mare uşurință oameni minunați,care te vor accepta cu plăcere în jurul lor,care îți vor lărgi şi sfera de interese cu mai mari posibilități de a-ți găsi un drum propice, în care munca va fi o plăcere care la rândul ei măreşte motivația, măreşte puterea de concentrare şi perseverența atât de lăudate în capitolele anterioare. Dacă vei fi un om de succes, am să te rog să nu uiți chiar dacă şi tu vei măsura succesul în bani-că trăind 24 din 24 de ore numai făcând bani, nu vei avea timp să-i cheltuieşti. Rămâi echilibrat,învață să gradezi evenimentele şi caută să nu-ți neglijezi familia, prietenii şi sănătatea.

18Curajul Civic

„O țară
care are foarte mulți cetățeni ce au curaj civic , va avea nevoie de foarte puțini eroi” *Un anonim*

Dovedeşte-ți ție şi altora, că nu aştepți totul de la stat, ci că ai un caracter ferm, o inimă caldă şi poți face ceva pentru colectivitatea în care trăieşti. A aştepta ca numai primarul să hotărască totul pentru tine, pentru voi, nu este semn că el este o personalitate puternică, ci că tu şi alții ca tine, din colectivitate, sunt prea slabi ,sunt nehotărâți ,sunt dezinteresați ,sunt laşi,sau sunt săraci cu duhul. Tu nu faci parte din nici una din aceste categorii şi în consecință ,va trebui să devii activ şi să participi pentru a îmbunătăți situația din cartierul,din oraşul tău, din țara ta. De fapt tu şi eu, noi toți, purtăm cu noi toate etaloanele lumii în care trăim, dar, din păcate le lăsăm să dormiteze şi ne facem că nu înțelegem ce se petrece în jurul nostru. Cu cât vei fi mai prezent,mai receptiv la ceea ce se întâmplă în jurul tău , în clasa ta , în şcoala ta,în satul tău,în cartierul tău,şi chiar în țara ta, cu atât vei ajuta mai mult la funcționarea unei democrații şi a instituțiilor țării tale. Sunt multe țări care au o constituție democratică, dar adevărata democrație funcționează acolo unde cetățenii țării sunt mai activi şi interesați să afle ce se întâmplă în societatea lor, participă la votare,au diminuat numărul de partide, au trecut la votul uni nominal şi refuză să mituiască pe funcționarii publici şi, în general ,au reuşit să micşoreze gradul de corupție.

Vei avea nevoie de curaj, este adevărat pentru a putea spune ***nu*** *unor neregularități sau unor nedreptăți trăite.*

Vei avea nevoie de voință fermă şi dorința de a îndrepta lucrurile. Fiecare cătun, fiecare oraş , fiecare țară îşi are la un moment dat medicul ,primarul sau deputații pe care îi merită. Tu care te ştii că eşti mai bun ,nu rămâne la o parte. Ştiu că nu este uşor, dar pentru a ameliora starea de fapt, nu există altă alternativă decât participarea activă a altruiştilor ca tine, pentru că de oportunişti, parlamentele de peste

tot în lume, sunt pline . Eşti elev, vei fi student exersează ,găseşte-ți timp şi pentru activități obşteşti

184

cu care ocazie vei auzi mai bine care sunt problemele majore care frământă națiunea ta şi vei exersa şi activitățile politice. Te vei deosebi de cei ce sunt nepoliticoşi şi corupți. Fii convins că reînnoirea națiunii va fi posibilă când noua generație va deveni activă. Generația ta este lipsită de povara trecutului ,ea nu mai este amenințată de a fi şantajată. Sunt convins că foarte mulți dintre politicienii noştri de astăzi ar putea face mai mult dacă nu ar trăi cu această povară a greşelilor trecutului care îi fac vulnerabili.

Fii curajos şi spune-ți părerea!. Bismark, un mare om politic german, a îndemnat tare şi răspicat cetățenii țării să fie curajoşi şi să-şi spună părerea în cele mai grele perioade cum ar fi starea de război, dar adăuga el, rolul părerilor cetățenilor curajoşi în timp de pace este şi mai important pentru buna funcționare a instituțiilor ei.

Curajul civic este strâns legat de o conştientizare reală a puterii ce o reprezintă membrii vigilenți ai unei comunități care îşi dau osteneala să înțeleagă ce se întâmplă în jurul lor, cum sunt de bine reprezentați,să se lămurească prin întrebări curajoase,să-şi însuşească cunoştințele necesare înțelegerii *121*

Părinții trebuie să vegheze la păstrarea nivelului profesional al cadrelor didactice,începând cu grădinița.

Fiind documentat ,vei înlătura amestecul necalificat în treburile obşteşti.

Curajul civic este şi o dovadă că tu eşti capabil de înțelegere a fenomenelor,că simți cu cei ce suferă, chiar dacă tu, nu eşti atins

direct de nedreptate;înseamnă că eşti un om adevărat, gata de a ajuta.Desigur că ai nevoie de un spirit corect de a critica,că ai siguranță de tine, că eşti capabil de a-ti asuma răspunderea în concordanță cu conştiința ta susținută de adevăr, bazată pe

drepturile omului, şi în concordanță cu regulile

generale despre morală şi etică. Curajul civic nu poate realiza minuni, dar cu cât vei fi mai curajos, cu atât vei

câştiga adepți în comunitatea ta şi zilele următoare îți vor părea mai umane, mai drepte, iar tu te vei bucura din ce în ce de mai mult de respect în rândul celor ce au fost nedreptățiți şi pentru care tu ai luptat.Curajul civic trebuieşte privit şi ca o componentă de culturalizare a maselor pentru a se comporta corectiv la alegerile viitoare. Dacă veți fi mai mulți, nici Brucan nu va mai avea dreptate afirmând că poporul nostru nu este capabil să înțeleagă. Eu sunt unul care crede ferm în înțelepciunea poporului nostru, dar deplâng şiretenia cu care este manipulat. Oamenii au încă reminiscente ale perioadei de tristă amintire, când fiecare se temea şi de umbra lui,dar mai ales de a secretarului de partid .Ei sunt convinşi că votul nu este încă secret şi că cel care se află la putere în momentul respectiv se va putea răzbuna. Eu trăiesc bucuria fiecărui progres, detest corupția şi mă voi bucura şi mai mult dacă se va introduce votul uninominal şi o împuținare a numărului de partide până la sistemul bipartid ,care pentru Anglia şi America a însemnat cel mai mare progres spre o democrație eficientă.

De aceea, tu, care ai trecut în grupa celor ce citesc mult, a celor ce ştiu aceste lucruri, vei avea şi datoria să vorbeşti cu colegii tăi ,să - i rogi să povestească mai departe părinților, să nu se teamă şi să aibă încredere în secretul votului şi să –l aleagă pe cel mai energic, mai chibzuit , mai omenos , mai competent dintre candidații propuşi ;să studieze programele şi să vegheze pentru respectarea promisiunilor electorale. Una din condițiile primordiale în exercitarea curajului civic este, fără îndoială ,însă participarea la vot. Să nu ui să le aminteşti părinților tăi că perioadele legislative sunt lungi . Până la alegerile viitoare nu vor mai putea schimba nimic. În zadar îți vei exprima după votare nemulțumirile fată de calitățile sau ,mai bine zis ,defectele celor aleşi, dacă tu sau părinții tăi nu au participat la vot. Judecând după importanta reală a curajului civic pentru viitorul tării, intelectualii sunt de condamnat dacă rămân

inactivi. Profesorii universitari au la îndemână o armată demnă de temut pentru orice regim —

studențimea - ,care trebuie mobilizată pentru a schimba în bine soarta tării.

Țara are nevoie mai mult ca oricând de altruişti şi nu de oportunişti care îşi cumpără locul în parlament pentru a se îmbogăți.

Curajul civic aduce democrația pe drumul eficient,iar aceasta ,aduce la rândul ei în societate responsabilitatea generală în locul simplei respectări a datoriilor.

Cu curaj civic îți vei apăra drepturile 1

*Fără curaj civic **eu**-l tău va avea de suferit şi în societatea în care trăieşti ,nu vei aduce vindecarea de care ea are nevoie.*

Unii politicieni îşi permit atât de multe impertinenţe , acte de corupţie,nu pentru că ei sunt puternici, ci pentru că masa din care faci şi tu parte nu are curaj civic.

Jurnaliştii scriu adesea ceea ce au descoperit, dar făptaşii rămân nepedepsiți şi pentru că nu sunt ajutați de masă.

Curajul civic este, fără discuție o formă de bravură, dar în nici un caz o formă de eroism. Cu bravură, omul luptă pentru a fi respectate anumite reguli de morală , ea defineşte o pornire din inimă şi este mai puțin legată de motive pur materiale.

Curajul civic se manifestă în misiuni exemplificatoare, pilde pentru mulți compatrioți care nu au avut încă îndrăzneala de a întreprinde ceva împotriva răului. Curajul civic trebuie exprimat fără violență. El poate aborda o problemă a colectivității orientată spre binele general, realizând în acelaşi timp şi o consolidare a democrației. El trebuie să obțină o ameliorare a masei, pentru a mări toleranța, şi a diminua ura.

Interrelațiile membrilor unei comunități joacă un mare rol în determinarea stării psihice a fiecăruia dintre ei,a fericirii fiecăruia .

Cu alte cuvinte dovezile de sprijin, reciproc, însoțite de grija pentru o bună funcționare a şcolilor şi a asistenței medicale, chiar fără acumulări materiale deosebite duc la fenomene asemănătoare de mulțumire generală,cu mai puține cazuri de îmbolnăvire. Curajul civic e necesar şi pentru a ajuta un grup defavorizat, un grup hărțuit sexual ,pentru ajutorarea unor nou-veniți în comunitate. El e necesar pentru a lupta împotriva unor false decizii ale unor potentați sau împotriva unor idei premeditate ce dăinuiesc în masă.

Noțiuni sumare despre ştiințele naturii

Nu e o noutate pentru tine că trăim într-o epocă a ştiinței şi tehnicii. Deşi nu putem afirma că ştiința aparține culturii generale,este sigur că fără un bagaj minim de cunoştințe ştiințifice nu vom înțelege lumea actuală . Dacă te documentezi şi eşti la curent cu noutățile din lumea ştiinței, vei fi un om complex şi vei avea competența să te exprimi asupra problemelor stringente precum: problemele de morală şi conştiință legate de libertatea de cercetare,responsabilitățile legate de tehnologia biologică, HIV(SIDA),BSE, modificările genetice la plante, experiențele cu celule primare, clonările terapeutice,diagnoza pre implantară, centralele atomice, modificările globale climaterice, politica educațională etc.

Când asistăm aici , în Germania, la discuțiile parlamentare privind tehnologia biologică , înțelegem că grecii antici procedau mai corect –îi admiteau la discuțiile obşteşti numai pe cei educați,pe cei care puteau să înțeleagă despre ce se vorbea.

Procesul de cunoaştere actual este mai mult ca oricând un proces continuu - deschis – şi o lozincă precum: ,,Să ne păstrăm tezaurul de cunoştințe moştenite" este frumoasă, dar insuficientă. Pe măsură ce ştiința obține noi victorii, viziunile noastre despre lume-despre univers - se schimbă şi ele. Dar cu cât ştim mai mult, cu atât percepem mai clar şi granițele puterii noastre de înțelegere. Se impune să rămânem modeşti.

Iată câteva precizări: ştiința ne face să înțelegem partea dintr-un fenomen pe care noi nu o putem percepe cu simțurile noastre. De exemplu ,un măr căzând este ceea ce tu vezi, dar care este explicația căderii, ce se ascunde în spatele acestui fenomen este explicat de ştiință. Ştiința poate fi împărțită în,, exterioară" când îşi propune să explice o realitate, de exemplu, cum găseşte săpunul murdăria de pe firele stofei cămăşilor tale - şi ,,interioară", când explică fenomene sufleteşti - starea de satisfacție după o cursă câştigată, după un succes la examen,sau fiorul aşteptării unei persoane dragi, etc.

Marele Galilei a fost primul om care a spus:,, Cartea naturii a fost scrisă în limbajul matematic". Într-adevăr, natura se comportă ca şi cum ar stăpâni toate legile matematicii şi se programează să le

respecte. Nu este sigur dacă el era un credincios, dar spunea: ,,Dacă un Dumnezeu există, el este un matematician".
Ştiinţele naturii încearcă să descifreze enigmele universului în care trăim. Cu ajutorul teoriilor şi descrierilor matematice, vor să prevadă multiplicitatea proceselor ce se desfăşoară în univers şi chiar viitorul sistemului nostru planetar. Ei se întreabă : este chaosul cel care determină instabilitatea relativă a climei pământului?
Conform teoriei haosului, nu există decât mici insule de ordine pe care ne putem funda o prevedere. Care este structura şi compoziţia universului? ; Nu este natura compusă din elemente simple? Ce este viaţa? Ce este genomul? Este elipsa pe care o parcurge pământul în jurul soarelui atât de instabilă şi de ce?Încă nu se ştie dacă în afara particulelor descoperite şi descrise până acum ,nu sunt încă o serie care scapă puterii noastre de percepere. De curând fizicienii sunt de părere că şi cele mai mici particule cunoscute ,,QUARKS"sunt şi ele compuse din 3 particule, care se pare că nu pot fi divizabile.
Ştiinţa rămâne mereu în urmă - cum remarca încă Dr.Alexis Carel - atunci când este vorba să descrie multitudinea de trăiri sufleteşti pe care noi oamenii le realizăm.
Fizica modernă demonstrează că pentru a putea înţelege marele univers va trebui mai întâi să pricepem ce se întâmplă în micile structuri – în atom - Un mare eveniment filozofic al secolului XX este considerat şi constituirea acelei părţi din fizica atomică ,numită ,,mecanica cuantelor"şi al cărui părinte a fost danezul Nils Bohr.
Deşi este greu de crezut, această fizică abstractă a creat premizele şi noii biologii, despre care vei afla ceva mai departe.
Cât priveşte naşterea ştiinţei moderne, istoricul Paolo Rossi afirmă că ştiinţa modernă îşi are originea în multiculturalitatea europeană : Kopernikus a fost polonez, Bacon, Harwey şi Newton –englezi , Descartes şi Pascal, - francezi, Paracelsus , Kepler şi Leibniz – germani ,Huygens – olandez , Galilei, Torricelli şi Malpighi italieni. Începutul a avut loc în secolul al XVI, după Renaştere, avându-l ca reprezentant al acestei faze pe Kopernikus şi se continuă cu o pleiadă în secolul al XVII ai cărei reprezentanţi pot fi numiţi Kepler şi Galilei.
În timp ce politicieni, militari şi alţi oameni lipsiţi de cultură se ocupau cu războaie, distrugând şi prădând oraşe, gânditorii

Europei,deschideau drumuri noi ce vor constitui progresul şi bunăstarea generaţiilor viitoare.
Vom nota cele mai importante descoperiri şi protagonişţii lor: ***Francis Bacon****(1561-1626), -om de ştiinţă şi filozof englez,care considera că nu se poate să laşi natura să lucreze pentru tine dacă nu o cunoşti. Dacă ai ştiinţă devii mai puternic.,,Ştiinţa este putere".Tot lui îi datoram se pare ,şi rolul experienţei în verificarea unei ipoteze, cu câteva consecinţe. Mai întâi ,că în ştiinţă nu există adevăruri absolute ,ci numai ipotetice. În al doilea rând ,chiar dacă o experienţă ţi-a reuşit de 1000 de ori aceasta nu înseamnă că a 1001 a oară nu poate să nu-ţi eşueze . Şi în fine , numai atunci când o experienţă nu-ţi reuşeşte - nu-ţi confirmă ipoteza - poţi progresa, pentru-că eşti obligat să gândeşti mai departe , să găseşti o soluţie mai bună.*
*Un premergător al lui Bacon însă a fost:****Leonardo da Vinci*** *– marele geniu universal. –El transformă geometria statică a lui Euclid într-o ştiinţă dinamică a corpurilor.*
Liniile nu sunt altceva decât puncte în mişcare, suprafeţele - linii în mişcare, iar corpurile -, suprafeţe în mişcare. L. da Vinci a văzut însă mişcarea ca forţă iniţială, primordială. Imaginea lumii lui sale cuprindea spaţiul, timpul şi corpuri laolaltă, luând naştere printr-o mişcare iniţială. Această idee ne urmăreşte şi astăzi ,dacă ne gândim la explozia iniţială universală. Reîntoarcerea unei forme simbolizată printr-o spirală ce se roteşte este imaginea lui despre mişcarea universală. El era convins că soarele nu se mişcă deoarece el ne mişcă pe noi. Imaginea lui despre lume era ştiinţifică, dar în acelaşi timp şi poetică. El înţelegea lumea într-o formă complexă, în care noţiunile dar şi imaginile ,simţite se împletesc, în care gândirea şi trăirea ,recunoaşterea şi estetica nu sunt despărţite, ci se între-pătrund. Încă un motiv pentru care îl onorăm atât de mult pe Leonardo da Vinci. Omenirea simte din totdeauna dorinţa către unitate ,pe care Leonardo da Vinci ne-o dă ca permanentă mişcare ce ne scapă simţurilor şi pe care o putem percepe numai în gândire.
Iată care sunt , pe scurt descoperirile mai importante:
Micolaj Kopernik (Nicolaus Copernicus) *(1473-1543) astronom polonez cunoscut prin revoluţia(rotaţia) kopernikană , a demonstrat că Pământul şi celelalte planete se rotesc în jurul Soarelui şi în juriul propriilor axe.*

William Gilbert *, fizician şi medic englez (1544-1603) ; medic la Curtea Regală ; studii de pionierat în domeniul electroacusticii şi în acela al magnetismului ; a dezvoltat teoria polului magnetic ;precursor al teoriei gravitației.*
Johannes Kepler-*,astronom şi matematician german(1571-1630) fondator al astronomiei moderne; a definit legile după care are loc mişcarea planetelor(Legile lui Kepler)*
William Harwey *, fiziolog englez,(1578-1657) medicul lui Karol I a fost primul care a descris circulația sangvină.*
Robert Norman *a trăit în a doua jumătate a secolului al XVI – a descoperit înclinația acului magnetic.*
Blaise Pascal*(1623-1662),matematician fizician şi filozof francez care a făcut multe încercări barometrice ;geniu precoce, a abordat agebra, analiza matematică şi calculul probabilităților.În 1642 a inventat o maşină de calcul; contribuții în hidro-acustică(legea lui Pascal); a redactat un Tratat despre vid.*
Marcello Malpighi*(1628-1694) anatomist italian care a descoperit rețeaua vaselor capilare, fiind părintele histologiei, utilizând printre primii microscopul.*
Christian Huygens(*1629-1695) matematician, fizician şi astronom olandez ;a descris natura ondulatorie a propagării luminii şi a construit pendulul,a perfecționat luneta astronomică, efectuând cercetări asupra planetelor Marte şi Saturn.*
Isac Newton *(1642-1726),fizician,matematician şi alchimist englez, a descoperit, legile mecanicei, legile gravitației;mişcările planetelor,masele acestora şi ale lunii, calculul integral şi diferențial, teoria emisiunii luminii,spectrul, a întemeiat acustica şi şi-a făcut o imagine proprie despre lume –despre spațiu şi timp care au fost revăzute –înlocuite – cu ajutorul teoriei relativității a lui* ***Einstein.***

Einstein.*..După teoria sa, masa modifică,îndoaie spațiul. Dar el a introdus şi noțiunea legăturii cu timpul care a complicat realizarea unui model imaginar al universului. Pe măsură ce masa creşte,spațiul arată ca o pâlnie iar masa se concentrează din ce în ce mai mult, transformându-se într-o aşa numita gaură neagră. Einstein a devenit celebru cu această teorie, dar premiul Nobel l-a primit nu pentru ideile sale despre macro cosmos ,ci despre microcosmos-deci in legătură cu atomii. In amândouă cazurile legătura cu lumina sunt de ne tăgăduit . El a fost cel care a*

susținut că lumina se propagă în macro cosmos - în univers - cu viteză constantă,spre deosebire de aceasta , în lumea interioară, în apropierea maselor cu densitatea neînchipuit de crescută , propagarea se face in salturi regresive. El a fost şi acela care a descris aşa - numitul efect fotoelectric al luminii. Explicat simplu ,puterea luminii de a-ți arde pielea nu este legată de intensitatea sa ,ci de proporția razelor cu frecvență mai scurtă care sunt ultra violetele.

Despre macrocosm *n-aş vrea să-ți amintesc decât poziția noastră în univers. Deşi tabloul cerului pentru noi, oamenii de rând ne dă impresia unei lumi statice, în realitate, în permanență au loc fenomene cu desfăşurări de energie colosală ,greu de imaginat. Galaxia în care se află sistemul nostru planetar se numeşte Calea Lactee, iar următoarea este ceața Andromeda ,care se află la o distanță de peste 2 milioane ani lumină de noi. Şi pentru că tu ştii că lumina se propagă cu o viteză de 300.000 kilometri pe secundă ,poți să începi să multiplici cu 60 pentru a afla distanța intr-un minut ,apoi cu 60 pentru o oră şi aceasta cu 365 pentru un an şi cu 2 milioane pentru a afla cât de departe sunt vecinii noştri din Andromeda. Dacă ne gândim la aceste distanțe ,se pare că poziția noastră în univers este ca să zicem aşa la periferie. Poate ştii de asemenea că şi galaxiile sunt grupate în aşa numitele cluster. Galaxia noastră s-a adunat cu alte două care în literatură sunt numite micul şi marele nor al lui Magelan şi care se văd numai din emisfera sudică a globului. Mai exact, noi ne găsim intr-un foarte mic cluster cam 52 de milioane ani lumină departe de mica grămăjoară care se numeşte Virgo - şi care cuprinde mai multe duzini de galaxii. Stelele formează galaxii, galaxiile cluster, iar cluster, super-cluster .Astronomii încearcă să-şi imagineze cosmosul ca un cub cu o latură de minimum 100 milioane ani lumină. Oamenii de specialitate îşi imaginează în centru acest cluster numit Virgo - care şi-a luat numele de da zodiacul –Fecioarei . In raport cu aceasta, calea laptelui a noastră se află într-o periferie ce ține de norul:* ***Carul mare - canes venatici.***

Cu aceasta aflăm că nu suntem numai la marginea Căii Laptelui, ci la marginea universului, deci la periferia periferiei, motiv pentru care un grup de cercetători au cerut o audiență la Papa de la Roma pentru a reclama neînțelegând de ce Domnul ne-a plasat ,,la mahala". Cu surâsul său Papa Johannes II s-a scuzat că nu-i poate

ajuta deoarece acest plasament nu s-a aflat în caietul său de sarcini.
Înainte de a comenta actualitatea alchimiei voi încerca să-ti motivez entuziasmul fizicianului, care este susținut de faptul , că fizica este disciplina cea mai fundamentală a ştiințelor naturale, putând oferi baza de înțelegere a fenomenelor din natură.
Bazele fizicii au fost puse de către astronomie. Cea mai importantă descoperire din astronomie este că stelele sunt compuse din atomi. Atomii eliberează lumină de diferite frecvențe pe care le putem compara cu compoziția diferitelor sunete într-o melodie pe care le putem deosebi când o ascultăm . Când privim o lumină compusă însă nu suntem în stare să deosebim diferitele frecvențe luminoase ce o compun deoarece ochiul nostru nu reuşeşte să facă ceea ce face urechea noastră cu melodia. Cu ajutorul spectroscopului însă putem analiza diferitele frecvențe ale unei lumini şi deci afla care sunt atomii care intră în compoziția unei stele. Unele elemente ca He sau Technetium au fost mai întâi descoperite în aştri şi pe urmă în atmosfera noastră.(He în soare de unde îi vine şi numele)
Fizica modernă pune întrebări privitoare la procesele cele mai elementare, dar şi cum aceste procese au loc. Dacă la început au fost filozofii care îşi puneau întrebări despre spațiu şi timp,sunt astăzi fizicienii cei care cu ajutorul experimentelor încearcă acest lucru. Cu ajutorul unei tehnologii înalte si a unor teorii elegante, reuşesc să găsească răspunsuri ale unor principii cu valabilitate generală. Care ar fi motivele de a te entuziasma pentru a studia fizica ? In primul rând cu ajutorul fizicii pot fi înțelese procesele tehnologice industriale moderne ,dar şi cele din viata noastră de toate zilele. Ea se ocupă cu procesele ce au loc în lumea substanțelor neînsuflețite, dar si in lumea vie. In disciplinele aflate la graniță ,cum ar fi biologia,biofizica si biologia moleculară, chimia , electrotehnica geofizica,metodele de studiu aparțin in exclusivitate fizicii moderne. Fizica se intercalează şi cu matematica. Obiectele de cercetare din fizică,cuprind o gamă largă de la micro-cosmos (particulele elementare, nucleu atomic, atomi, molecule etc). până la stele şi galaxii în macro-cosmos. Fizicienii dezvoltă teorii şi concepții despre proprietățile materiei şi evoluției fenomenelor şi încearcă,prin experimente, să le demonstreze. Cunoştințele obținute cu ajutorul fizicii au nu numai avantajele cunoaşterii mai bine a fenomenelor naturale, ci formează baza de dezvoltare a industriei

şi tehnicii, ,,High- Tech" fără de care o producție modernă industrială nu mai este astăzi de gândit.
Fizicienii au căutare in toate branşele: electrotehnică , industria chimică, in universități, in instituțiile de cercetare, in fabricile ce produc aparatură medicală modernă, in serviciile de supraveghere şi securitate socială, în ecologie,in tehnica energetică, în ministere şi instituțiile civile, telecomunicații, în bănci, în producția de software, etc.
Actualmente, şansele de a găsi un loc de muncă onorabil ca fizician sunt favorabile peste tot in lume .In Germania viitorii absolvenți au certitudinea de a avea un loc de muncă asigurat , chiar înainte de a da ultimul examen.

Despre actualitatea alchimiei şi astrologiei

Recent a apărut un articol in care se anunța că o grupă de cercetători scandinavi au reuşit să transforme aurul în mercur. Nu am putut trece peste acest titlu.

Chiar dacă transformarea reuşită dintr-un element in altul este deocamdată in sens opus, speranțele celor vechi au renăscut. Un lucru va trebui să înțelegi. Aceste progrese reprezentate de atâtea descoperiri enunțate in paginile anterioare nu s-au făcut din nimic. Ele au fost precedate de sute de ani de muncă asiduă care se ascundeau şi sub noțiunile de alchimie, astrologie sau farmece, înainte de a deveni fizică , chimie sau biologie. Nu este nici un secret că Kepler se ocupa cu astrologia ,iar astrofizicianul Newton a lăsat in ,,cofărul său" foarte multe notițe ce atestau că el s-a ocupat intens cu alchimia. In" Enciclopedia Universalis"(Paris 1968)citim următoarea definiție: ,,Alchimia reprezintă credința omului de a fi capabil să triumfe asupra timpului,dar mai ales să realizeze perfecțiunea - să transforme în perfecțiuni, lucrurile pe care natura le-a lăsat imperfecte -" .
Citind a doua parte din Faust a lui Goethe ,vei pricepe că el a înțeles mai bine ce înseamnă alchimia modernă .În fond, nu este vorba de transformarea directă a plumbului în aur,ci de a transforma ceva lipsit de valoare cum ar fi o bucată de hârtie,într-o bancnotă.
El merge şi mai departe ,remarcând că la originea bunei stări a

societății noastre nu stă numai munca realizată efectiv cu brațele, ci şi magia de a reuşi multiplicarea valorilor. (Din,, Geld und Magie- 1 985 a lui Hans Christoph Binswanger)

De asemenea, nu trebuie uitat scoțianul John Law, care în 1715 a primit aprobarea de la herzogul de Orleans să înființeze o instituție de bătut bancnote. Cu această ocazie au fost concediați şi toți alchimiştii de la curte. În societatea actuală, piatră filozofală a alchimiştilor vechi se cheamă acum ***CAPITAL***

Wohler ,*prin sinteza substanței organice* ***uree*** *in 1828, determină pe Diderot să separe alchimia de chimie. In secolul XIX, sinteza de substanțe organice ia o amploare atât de mare, încât a luat naştere chimia industrială.*

Cine a citit notițele originale ale lui Mendel, înțelege că ideile alchimiste au stat la baza descoperirilor sale. El s-a întrebat mai întâi cum se transformă materia din mazăre când îşi schimbă culoarea şi

forma.

Aproape în acelaşi timp cu călugărul Mendel, care încerca în grădina mânăstirii să găsească răspunsuri la întrebările sale, un alt cercetător -Kekule - a avut un vis care a rămas celebru în istoria ştiinței. Se povesteşte ,că ațipind în fața focului din căminul său, a văzut clar: Printre atomii care dansau şi jonglau,ochiul său spiritual deosebea diferite figuri polimorfe, în mişcare, sub formă de şerpi. Unul dintre ei s-a apucat de coadă răsucindu-se.. Trezit ca de un fulger nu s-a mai gândit la nimic altceva toată noaptea, decât la această ipoteză. A fost formula hexagonală a structurii benzolului.

Alchimiştii tratau spiritul şi corpul la egalitate şi încercau să realizeze un lucru nou, eliberând - gândeau ei -spiritul din corp .

De la Descartes încoace, cele două elemente sunt despărțite. Forma modernă a ştiințelor naturii (încă de la Bacon) cere de la noi altceva: supunerea față de natură, pentru a o putea utiliza. Biotehnologia modernă nu face altceva, încercând cu ajutorul intervențiilor în materialul genetic, decât să realizeze forme noi pentru a putea stăpâni natura. Niciodată în istoria biologiei şi

medicinii nu s-au acumulat atât de multe noutăți despre baza vieții,despre noile posibilități ce ne stau în față; de la alegerea mâncării, la realizarea unui copil dorit prin însămânțare artificială,la asigurările pe viață. De aceea , pe deoparte se creează premizele unor speranțe nelimitate şi de ne gândit până acum câțiva ani .Trebuie să admitem pe de altă parte şi temerile celor ce nu înțeleg fenomenele . Exagerările de ambele părți sunt normale. S-a ajuns ca unii biologi să nu mai poată intra in laborator fără un jurist şi fără un teolog al moralului. Recunoscând că microcosmosul celulei este un univers fantastic, greu de înțeles chiar pentru biologi de frunte se impune ca în discuțiile publice să nu se confunde ***oul cu găina****. Noțiunea de om este o noțiune legată de cultura omului şi nu o noțiune biologică pură. Cele 2-3 miliarde de nucleotide dintr-o ZYGOTĂ nu pot fi numite om. Mulți biologi sunt de părere că învățătura religiei iudaice este poate cea mai înțeleaptă. Ea defineşte ,, om" numai formațiunea în dezvoltare aflat în intim contact cu corpul mamei. Se pare că, omul fiind un estet, vede mai întâi ce este frumos şi pe urmă ce este bun, dacă îl vom crede pe poetul ruso american Brodsky . De aceea se impune să fim circumspecți. Tehnologia biologică nu vrea altceva decât să perfecționeze organismele cu defecțiuni.*

Procedeele se diversifică şi se înmulțesc.

Iată câteva exemple: înlocuind secvențele mai puțin reuşite prin evoluția naturală cu secvențe fără greşeli, procedeul dă speranțe multor bolnavi cu maladii congenitale grave cum ar fi mucoviscidoza ; sau introducând pur şi simplu noi secvențe într-o bacterie ,acestea o determină să producă insulina - atât de folositoare - milioanelor de diabetici;sau ,introducând într-o plantă secvențe o fac mai rezistentă față de dăunători sau față de o climă mai aspră, sau îi cresc productivitatea; introducând anumite secvențe umane într-un animal, se reuşeşte să-i scadă incompatibilitatea față de organismul uman, ,dând speranța unor înlocuiri de organe la om; introducerea unor secvențe umane într-un animal pentru a-l determina să producă un vaccin; sau şi mai spectaculoase vor fi perspectivele de înlocuire a ceasurilor biologice numite telomere cu speranța ca omul să poată trăi in secolele viitoare 200-300 de ani. Poate că voi reveni la acest subiect

Astrologia se ocupă de spiritualitatea care se ascunde în aştri pe câta vreme astronomia cu legile cerului - supraveghind rezultatele

observațiilor astronomice, încercând să stabilească şi să verifice legile naturii,ale universului,iar astrologia se întreabă ce importanță, ce legături exista între poziția ,timpul aştrilor şi om. Cu alte cuvinte astronomii vor să măsoare şi să interpreteze, pe când astrologii relatează ce legătură există între diferitele grupe de stele alcătuind cele 12 zodii şi naşterea fiecărui om pe Pământ, încercând să ne dea senzația că nu suntem fără protector incomensurabilitatea cosmosului.
In realitate,existența noastră este, fără îndoială, asigurată de complexul de circumstanțe în care planeta noastră se află în anumite relații fată de Soare in primul rând,dar şi cu poziția noastră în Calea Laptelui (galaxia noastră)precum şi cu poziția galaxiei noastre față de restul galaxiilor din cosmos.
Se ştie că Soarele nu numai că ne încălzeşte şi ne oferă lumină dătătoare de viață, ci ne şi bombardează cu electroni care ne-ar omorî dacă puterea deviatoare a magnetismului terestru n-ar exista.Şi dacă cineva ar interpreta că aceşti electroni ar fi o greşeală a puterii universale, îşi va schimba părerea când va afla că electronii ne apără de o altă mai mare nenorocire - bombardamentul cu aşa numitele iradiații înalte, ce vin din îndepărtatele dimensiuni ale cosmosului. Iată câteva motive care ne fac să credem că ocupăm în macrocosmos o poziție avantajoasă şi protejată chiar dacă ne aflăm la,, periferia universului"

Descoperirile legate de progresele telescopice din ultimii ani ne informează că şi universul este plin de gaze deosebit de explosive, de nenumărate goluri negre care înghit galaxii întregi , că universul se află în expansiune continuă. Toate acestea ne obligă din ce în ce mai mult să ne întrebăm în continuare, care este rostul vieții pe pământ şi să admitem că astrologia poate juca un rol complementar între valabilitatea legilor naturii în general şi rostul vieții. Cine întreabă un astronom, vrea să afle lucruri raționale;,cine cere sfatul unui astrolog, vrea să ştie ceva mai mult despre viața sa şi nu mai are nimic de a face cu raționalitatea. Fiecare dintre noi reprezentăm câte un caz unic şi irațional. Irațional , nu pentru că am fi fără rațiune, ci pentru că nici o ființă omenească nu poate fi redusă numai la nivel de„ lămuriri raționale'"

Se crede că Hipocrate nu admitea ca cineva care nu poseda şi cunoştințe de astrologie să se numească medic.

Kepler era de părere că există o armonie a universului ,că există o vibrație universală sub forma de muzică,pe care noi o primim şi

pe care o putem percepe,ca şi vibraţiile fiecărui cuvânt ce traversează corpul nostru.
Şi fizica modernă - citându-l pe BrianGreenes din „Das elegante Universum”' - dovedeşte că ceea ce Kepler a descris ca ritm şi mişcări armonice - se poate numi acum String - teorie, care susţine că şi cele mai elementare particule din atom cum ar fi electronii, -au o viaţă interioară sub forma de„ STRINGS”,ce pot fi comparate cu corzile unei viori care vibrează. Nu avea oare dreptate Kepler când afirma că o muzică cosmică ne traversează ?Nu s-ar putea să admitem că noi suntem fiinţe deoarece vibraţiile interioare din atomii noştri sunt în armonie cu mişcările cosmice?

Întrucât toate eforturile oamenilor de ştiinţă, a filozofilor întru găsirea explicaţiei celei mai plauzibile a originei universului, MARELUI BIG-BANG”nu sunt altceva decât eforturile în căutarea lui DUMNEZEU!

Vremuri şi vremuri;au fost unele în care tema Dumnezeu era dezavuata, altele ,în care era cea mai importantă temă şi în fine alte vremuri în care s-a încercat distrugerea credinţei că există un Dumnezeu.

Fizicianul Reinhard Löw este convins că se merită ,să ne întrebăm în continuare de existenţa lui Dumnezeu, indiferent de prejudecăţile cu care plecăm sau de rezultatele cercetarilor noastre.

Pentru că nu trece un an fără să apară cărţi pe temă ce sunt citite cu mare interes, scrise de către oameni din domeniul Şt. Naturale, filozofiei, teologiei, apariţii pe care le putem considera argumente pentru afirmaţia noastră că se merită.

Argumentele existentei ,,LUI” la Thomas din Aquin erau 5:

-În natură totul este organizat pentru ca să poată funcţiona!
- Universul este în mişcare ;cine î-l mişcă?
- Cauza tuturor cauzelor?
- Cine se află în spatele adevărurilor absolute?
-Cine este de valoare absolută care defineşte valorile subordonate ?
Trebuie să recunoaştem că exprimările filozofilor nu sunt uşor de înţeles.

Câteva exemple:

- Ideea ,,BUNULUI" a lui Platon, iar Aristotel lansa ideea ,,NECLINTITULUI"- în permanentă mişcare.
- Leibniz credea in ,,Monadele centrale",
- Kant lansa ideea predicatelor multiple şi considera pe Dumnezeu IDEEA SUPREMĂ COORDONATOARE"capabilă să sesizeze experienţele interioare şi exterioare ceea ce –găsesc eu – că ne apropie foarte mult de ideea fizicienilor moderni care dovedesc faptul că electronii pot înregistra informaţii într-un sistem dual ,le pot transmite mai departe şi de a învăţa în aceste procese. Ne explică de fapt legătura noastră permanentă cu creatorul universal,cum a fost posibile şi evoluţiile biologice,cum sunt coordonate fenomenele din natura etc. iar
- Hegel considera Dumnezeul nostru –spiritul absolut.
- Descartes ,definea pe Dzeu ,,CEVA ENORM INCÂT NU SE MAI POTE DISCUTA DESPRE CEVA MAI MARE"
- Pentru scheptici ***pariul lui PASCAL*** *este foarte interesant: Pascal pune faţă în faţă un ateist şi un credincios care discută în jurul morţii.*
-În cazul în care Dumnezeu există ,credinciosul are dreptate iar ateistul este cel care pierde pariul.
- Dacă Dzeu nu există ,bine înţeles că ateistul are dreptate ,însă de folosit nu-i foloseşte pentru că - de altfel nici credinciosului - ,pentru că amândoi vor afla după moarte când va fi inutil să mai comentăm.
Clou l pariului:Chiar atunci când Dzeu nu există ,avantajele unei vieţi cu încredere în Dzeu,cu speranţa unei vieţi veşnice după,cu frica lui Dzeu sunt mult mai avantajoase.
Presupunând că s-a înşelat nu va mai afla probabil.
Bilanţul pariului:pledează mult mai mult în favoarea existenţei lui Dzeu.
Trecerea din sfera credinţei în Dzeu a filosofilor
La forma trinităţii în care Dzeu î-şi trimite fiul pe pământ pentru a realiza legătura cu oamenii pentru a-i mântui nu trebuie ordonată a fi înţeleasă pentru că de fapt nu este altceva decât o iertare dumnezeiască!
Cu cât reuşim să avem cunoştinţe mai importante despre univers cu atât mai mult observam cât de numeroase sunt ,,întâmplările"astronomice,care ne-au permis existenţa pe acest

pământ încât ar fi greu să nu credem în existența unei mâini supreme coordonatoare și ne întrebăm dacă nu cumva cineva a știut despre existența noastră pe acest pământ sau cum spunea Jaques Monod,,Dzeul nostru a aranjat totul pentru noi"
-Wolfgang Wickler,urmașul lui Konrad Lorenz în Seewiesen,spunea într-un referat:,,El simte cum credința în Dzeu ii face bine gândind la pariul lui Pascal ,avantaj pe care nu vrea să piardă acest avantaj.
Rezumând pe scurt câteva etape despre epoci și credințe ,s-a spus cândva că Dzeu l-a creat pe om ;pe urmă,omul l-a creat pe Dzeu „și după socio - biologie nimeni n-a făcut pe nimeni și cu toate acestea ceva – pozitiv - a rămas care nu poate fi explicat care a fost numit DZEU și care poate fi căutat în ,,MEM"- un analog al structurii genetice - care nu este altceva decât conținutul în marea bibliotecă existentă în fiecare celulă a corpului nostru care cuprinde înregistrările trăirilor milioanelor de ani ai evoluției noastre și s-au perpetuat și din care infinitizimal am avut permisiunea să profităm sub formă de melodii,zicale,arta olăritului,a construcției unui arc,modei și credința în ceva superior.
. Partea DIVINA existenta în noi –TERȚUL INCLUS AL LUI BASARAB NICOLESCU - este și a fost o necesitate absolută a evoluției noastre care ne-a ajutat să realizăm o unitate de grup,o inteligență socială, necesară către interiorul grupei, dar și o creștere a forței de grup pentru necesitățile luptei pentru supraviețuire în cadrul vicisitudinilor mediului înconjurător.
În sprijinul acestor presupuneri vin cercetători care au stimulat electromagnetic o anumită regiune a creierului nostru și au observat că probanții – toți - fără excepții au avut revelații-mistice!

Valoarea forței de supraviețuire a credinței în Dzeu poate fi explicată și prin marea atracție psihologică ,ca o armă a prezenței lui Dzeu care ne ajută ,ne susține chiar dacă poate fi considerată ca o pilulă prescrisă de un medic cu rolul de placebo a cărui efect nu mai poate fi contestat.
Noul ,,credo" nu poate fi altul decât EU CRED! Amin!
In cartea sa ,,Fizica și nemurirea"Frank Tipler spune:Dzeu există la fel ca și viața veșnică!
El plasează astăzi teologia ca o parte componentă a fizicei și afirmă că în curând fizicienii vor fi in stare sa dovedească existența lui Dzeu la fel cum au reușit să dovedească existența electronilor.

Pentru el omul nu este altceva decât o anumită formă de maşină şi creierul nimic altceva decât un aparat pentru prelucrat informaţii. Prelucrările informatice ale instrumentului ,este sufletul,spiritul,caracterul nostru,şi deci nu este altceva decât un program condus de creier.
-Filozofii numesc ceva asemănător ,,DEFINIŢIE NOMINALA"
Er explică pentru a fi înţeles ce vrea să spună exemplificând ce poate spune un pescar care are o plasă cu ochiuri de 10/ 10 cm. şi care examinând peştii prinşi poate spune :peştii care nu s-au prins în plasă pentru mine nu sunt existenţi.
Omul are cel puţin posibilitatea să emită o serie de teorii în legătură cu formarea universului.
Centrul teoriei lui Tipler este aşa numit,,PUNCTUL-OMEGA"care susţine că nu poate fi negată existenţa unei puteri a totprezente,a tot ştiutoare şi atotputernice!
Intr-o zi în viitorul îndepărtat ,fiecare dintre noi ne vom redeştepta într-un loc asemănător cerului credinţei – judaico - creştine .
Tipler susţine mai departe :,,Universul poate fi definit ca tot ce există" definiţie care include şi existenţa lui Dumnezeu sau altfel fiind spus Dzeu este tot universul sau o parte din el.
Dacă el este o realitate ,fizicienii ,mai curând sau mai târziu vor fi în stare să demonstreze existenţa lui. Tipler crede că de fapt a fost deja găsit dar nu a fost evidenţiat pentru că nu a fost căutat în maşina care descrie programul forţei universului ubicuitar,a atotştiutor şi atotputernic în spaţiu,în timp şi în materie.
Fizicienii elveţieni demonstrează că particulele sub atomare pot exista când sunt observate în mai multe locuri concomitent şi totuşi sunt capabile să se influenţeze reciproc în mod miraculos.
Fizicianul Antoine Suarez de la Centrul de cercetări Cuantice din Zurich susţine existenţa unor spirite nevăzute care influenţează realitatea în mod experimental.
De curând au venit cu ideea ,,îngerilor-cuantici"
Ei se află în afara realităţii noastre fizice.
Cosmosul spune el este un calculator - cuantic gigantic cu agenţi spirituali cu puteri nemăsurate care se află în afara realităţilor noastre fizice ,care în permanenţă efectuează calcule ce influenţează
realitatea noastră.

Ei nu au nevoie de nici un creier ci ajung nur matematice unde calculatoare care la nevoie se poate materializa sub forma de particule sub atomare.
Este posibilă teoria prin care se presupune că lumea poate exista sub forma unui dialog între particule ne-neuronale şi intelectul nostru;cu alte cuvinte:omul are de partea cealaltă inteligenţa cosmică numită de Suarez ,,înger –cuantic "!
În acest caz putem accepta mai uşor existenţa unei realităţi transcedentare care se ascunde în spatele lumii materiale.
Max Planck postula într-un referat in 1944 în Florenţa ,că de fapt nu există MATERIE.
Numai atunci când există o forţă care face ca particulele atomare să vibreze şi le determină
să rămână împreună.
În spatele acestei forte bănuia el existenţa unei spiritualităţi inteligente .Acesta este fundamentul ancestral.
John Wheeler,fizicianul american care a descoperit existenţa găurilor negre,trage concluzia că ,noi oamenii nu suntem simpli observatori ci că suntem parte activă a universului. O părere asemănătoare
Susţine şi fizicianul –cuantelor de origină germană Hans-Peter –Dürr purtător al premiului Nobel - Alternativ.
Dupa Alex Grey,la nivel cuantic,organismul nostru nu este altceva decât un câmp energetic.
În această acceptanţă putem înţelege mai uşor posibilitatea noastră de unire reală cu universul.
Vezi şi teoria –Strings-!
Funcţiile universului ,pot fi realizate cu ajutorul undelor a căror concentrare realizează ,,PUNCTUL OMEGA" a lui Tipler.
Acceptând aceste teorii va trebui să admitem că şi viaţa este un fenomen cuantic.
Punctul omega al lui Tipler nu este altceva decât ,,SFANTUL DUH"
Viaţa veşnică ne este dăruită pentru că –probabil - Sfântul –Duch-ne iubeşte.
Reîncarnarea nu mai este combătută ci din ce în ce mai acceptată de experţi.
Vom avea o mare problemă dacă ne gândim că pământul are o viaţă limitată şi în consecinţă şi viaţa de pe planeta noastră.

- *Noile teorii pledează pentru existența existentelor universurilor în paralel ce vor da posibilitatea omului să existe la niveluri superioare.*
  Programele genetice ale noilor computere au plecat de la ideea că viața este un fel de ,,muncă informatică"al mișinei SPIRITUALE,ca un foarte complicat program computerizat.
  Se lucrează deja la programe ,, Evoluționare "care sunt în măsură să se auto dezvolte.
  Speculând aceste idei mai departe ,considerând că viața în general nu este nimic altceva decât programe gigantice informaționale,care funcționează de miliarde de ani,ar fi posibilă dezvoltarea unei semințe până la formarea unui pom să fie descifrată și codificată ca și evoluția omului ,iar in paralel computerul genetic de la întrerupător la un complex computer mit subconștient și conștient.
  Se înțelege că în acest caz va trebui să renunțăm la ideea că suntem coroana creației ci o părticică din ea.
  Tipler realizează că bariera, dintre știință și religie ,între rezon și sentiment a fost deja depășită.
  Religia a devenit parte din știință.
  Marele nonsens al timpurilor noastre ,,LUPTA DINTRE DOGMELE BISERICEȘTI" persistă.
  Va fi rolul vostru al generației viitoare să înțelegeți aceste lucruri și să vă angajați pentru ca aceste lupte să dispară.

- *Pentru ca dovezile inductive în afara de matematică și logică nu pot fi nici o dată complecte nici dovezile despre existența lui Dzeu nu pot fi 100%.*
  Pentru Dzeu vorbește simplitatea și frumusețea teoriei existenței sale.
  Separarea între ipoteză și convingere indiferent cum sunt gândite rămân abstracte.
  La sfârșitul prelegerii notam 3 teze.
  1.-Dovezi despre existența lui Dzeu în sensul logicei umane nu sunt încă posibile pentru că organele noastre de simț și aparaturile existente la ora actuală nu ne dau posibilitatea sa-l dovedim.
  2.-Căi către Dzeu de căutat prin experiențe și unghiuri nu numai că sunt posibile,nu numai de dorit ci arzător-necesare.
  3.- A sta să măsori numai valea dubiului –care nu l-a scutit nici pe Toma necredinciosul,nu are nici un sens pentru că în drumul

căutării vei găsi destule fapte,destui oameni,gata să te ajute,indiferent că sunt laici,fraţi şi surori sau oameni ai clerului. Exerciţiul căutării drumului este absolut necesar însoţit de mulţumiri.
Drumurile către Dumnezeu –în care se pot număra şi noile dovezi despre existenţa lui Dzeu îţi va uşura drumul dacă eşti printre căutători orientarea,dacă vei fi printre cei ce nu cred încă, îţi va întări voinţa să cauţi iar dacă vei fi printre cei care neagă existenţa lui vei avea mari greutăţi încât te vor determina să treci în rândul celor ce caută.
De fapt nu ar fi posibil să ne întrebăm de existenţa lui Dzeu dacă nu am purta în noi o părticică sacră. Spunea Hegel

Şi acum câteva remărci despre minunile ce fac din planeta noastră o oază capabilă să găzduiască viaţa:

-Substanţa datatoare de minuni poate fi considerată apa. ***Apa*** *este leagănul vieţii şi în acelaşi timp conservatorul ei. Fără apa care înmagazinează neobişnuit de multă căldură ce se răspândeşte pe toată suprafaţa globului se presupune că puteam avea diferenţe extreme de temperatură dintre ziuă şi noapte cum se află pe lună sau pe planeta Martie. Altfel decât celelalte substanţe din natură devine mai uşoară sub formă de gheaţă. Fără această proprietate gheaţa ar fi coborât la fundul apelor şi ar fi transformat planeta noastră dintr-o planetă a apei într-un bulgăr de gheaţă.*
Cel mai lung fluviu al planetei are dimensiuni de colos.15 bilioane de tone de apă de ploaie cad pe an într-o regiune care este mai mare decât Australia şi care are 10.000 de afluenţi. Malurile sale sunt tot atât de depărtate unul de altul cum sunt oraşele Paris şi Londra.100 m adânc ,pe secundă toarnă Amazonul 180 milioane l pe secundă în Atlantic.Cu toate aceste dimensiuni există un fluviu care varsă de 500 de ori mai multă apă decât Amazonul.Acesta este GOLFSTROM care, în estul Groenlandei,coboară până la fundul oceanului Atlantic la adâncimea de 2000.m.Cercetătorii sunt acum siguri că această cascadă profundă reprezintă de fapt o adevărată pompă a unui circuit al întregului glob care face ca întreaga masă de apă a tuturor oceanelor să fie în mişcare:Atlantic ,oceanul Indian şi Pacific, unde se ridică la suprafaţă.O picătură

din acest fluviu gigantic se află de 1000 de ani în această călătorie în jurul pământului. Această minune a naturii este de fapt climatizorul globului.
- Cei mai mari munți ai planetei nu sunt HIMALAIA ci un lanț cu o lungime de 70000 de Km sub apă de-a lungul oceanelor care reprezintă centrul schimbărilor chimice al planetei. De asemeni nu trebuieşte uitat rolul activităților vulcanice care schimbă structurile minerale a solurilor pe suprafețe considerabile. Aceşti munți de foc produc cantități incomensurabile de apă,, curată" sub formă de vapori.
- Dezintoxicanții-purificatorii- adevărați ai planetei sunt ***microorganismel****e care cântăresc mai mult decât restul animalelor la un loc.Ele reuşesc să descompună şi substanțe complexe cum ar fi parafina, asfaltul,uleiurile minerale şi chiar pungile de plastic şi PCB .*

Un singur litru de apă de mare cuprinde numeric mai multe ființe mici decât populația Germaniei.
Plantele unicelulare din plancton produc mai mult oxigen decât toți copacii pământului. Fără plancton şi fără ciano-bacteriile mărilor viața - aşa cum o cunoaştem - nu ar fi posibilă pe pământ. Dacă acestea ar muri ,am dispare şi noi, oamenii.
- Fluviile cerului: fără ***vânturi*** *pământul ar fi un pustiu întins. Ele sunt mijloacele de transport al aburului, polenului, semințelor şi prafului cu multe substanțe nutritive. Ploaia pădurilor tropicale ale regiunii Amazoanelor reprezintă cea mai importantă zonă de tampon climateric al pământului dar vegetația exorbitantă a acestei regiuni este hrănită de praful din regiunea cea mai săracă – Sahara.*
- Fertilitatea Africii se datorează în bună măsură termitelor.Ca nici o altă insectă t. sunt capabile să descompună lemnul unei case într-o săptămână. Ele construiesc locuințe înalte de 6 metri iar sub pământ coloniile lor sunt tot atât de complicate ca şi subteranele Londrei,- Parisului sau Berlinului. Pentru fiecare om al planetei noastre revin ca. 40.000.000 de termite. Nici o altă insectă nu este în stare să transforme lemnul mort în humus atât de repede. Termitele alimentează pământul cu substanțe hrănitoare pentru plante şi cu oxigen.

*-Cine ne apără de iradierile cosmice , este de fapt **miezul pământului**. Prin diferitele mişcări ale diferitelor sale straturi el realizează efectul unui enorm dinam care produce câmpul magnetic al pământului. Fără acest câmp magnetic ar fi imposibil nu numai lucrul cu computerul,sateliții,sau electronica unui avion modern dar şi stratul de ozon protector împotriva arsurilor mortale ale soarelui ar fi distrus.*
*- Adevărații eroi ai pământului se găsesc în profunzime**. Micile organisme** demonstrează forța fantastică a vieții:ele se înmulțesc chiar şi în pietrele din scoarța pământului. Prin forări la 5.000 metri adâncime în piatră, cercetătorii au descoperit bacterii, minuni biologice aflate la kilometri depărtare de oxigen şi lumină, închişi în pietre grele de milioane de tone. Aceste ,,nano-bacterii"închise de 250.000.0000 de ani în aceste pietre sedimentare s-au reîntors la viață. Ele au stat la baza descompunerilor care au alcătuit solul .(ca. 100.000.000 specii populează pământul)*
*- Din afara pământului în afară de minunea ,,soare**" luna** care a luat naştere printr-un accident acum 4 miliarde de ani când planeta THEA de mărimea pl. Martie s-a ciocnit cu pământul şi de atunci cu ajutorul gravitației sale frânează mişcarea de rotație a pământului în jurul axei sale de la ziua de 6 ore la cea de 24 de ore. Ea a reuşit să plaseze pământul pe elipsa actuală ce îi permite să aibă o climă relativ stabilă. Cu ajutorul ei, prin flux şi reflux,malurile mărilor s-au transformat în incubatoare pentru viață.*
Şi să nu uităm că luna primeşte tot felul de lovituri meteoritice care altfel ar ajunge să ne lovească pe noi. Efectul de frână al lunii lungeşte ziua cu aproape o secundă pe an. De aceea din timp în timp trebuie dat ultimului minut al anului 61 de secunde .În multe milioane de ani probabil că pământul nu se va mai roti în jurul axei sale.

Surse: www.wdw.@prosieben.de/Natur

După această mică introducere în ştiințele naturii - numai cu scopul de a-ți dezvolta interesul -, mă să mă opresc ceva mai mult asupra întrebărilor legate de originea vieții,despre genom şi perspectivele ce se întrezăresc pentru viața generațiilor viitoare.
Am amintit numai că cine vrea să înțeleagă ceva despre viață va trebui să ştie o sumedenie de lucruri despre macrocosmos, dar mai ales despre microcosmos. În lumea cercetărilor ,se ştie astăzi că

noțiunile sunt legate între ele şi de aceea este legitim să afirmăm acest lucru.
Ce este viața? Primul care a încercat să răspundă la această întrebare a fost profesorul de fizică austriac Schrodinger. El a recunoscut baza moleculară şi acțiunea genelor. Am putea spune că epoca noastră este posedată de ,,genomanie"
Dacă Biblia este cartea în care omul îl descrie pe Dumnezeu,putem presupune că descifrarea GENOMULUI este reciprocul : codul în care Dumnezeu a formulat natura vie.
Fascinația genelor fac viața cercetătorilor dificilă de a recunoaşte că în viață există ceva mai mult decât reproducerea. Există spre exemplu posibilitatea de a schematiza complexitatea biocosmosului într-un cadru ce poate demonstra că viața are componența şi calitățile universului, bine înțeles structurate ierarhic.

După N.Hartmann
- Nivelul de dezvoltare - reprezentanți - ştiințele

- Atom - carbonul fizica atomică
- Moleculă - apa chimia fizică
- Macromoleculă - gen biochimia
- Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară
- Celulă - Hematia biologie celulară
- Țesut fibra musculară fiziologia contracției. musculare.
- Organ creierul mic neurofiziologie
- Organ - sistem sistemul imunitar. imunologie
- Organism omul antropologie
- Colectivitate clasa la şcoală microsociologie
- Societate România macrosociologie.
În 1953, Waston şi Crick , au reuşit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic.
Ei au crezut că acesta este,, tot secretul vieții".
Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut paşi importanți într-adevăr, dar ceea ce ştim astăzi este : să numim mai multe părți din acest complicat mozaic - VIAȚA.
Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez -Wilhelm Johannsen.- descrise de călugărul Mendel.
Noțiunea GENOM(cu accent pe a doua silabă), nu lămureşte originea grecescului,,genos" care înseamnă sex. El se leagă de

cuvântul biblic ,,genesis"- creerea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calitățile ființelor vii, cât şi transmiterea acestor calități mai departe -deci materia ce se moşteneşte,-care astăzi poate fi izolată din celule şi analizată .Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicele generale şi particulare ale unui organism cu genomul , se vorbeşte adesea de genomul bacteriei, genomul muştei,al plantei sau genomul uman. Genomul se găseşte in celulă. Această părticică de bază slujeşte pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N

În urma unei munci coordonate în toată lumea , cercetătorii au reuşit să descifreze genomul uman.

Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

- El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor , cum s-ar fi aşteptat. De exemplu cromozomul 17 şi 19 sunt mult mai bogați în gene decât 18.

- Numărul de gene nu depăşeşte 30.000

- Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părticele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părticică poate produce mai multe proteine şi, în consecință ,celula poate fi mai reactivă.

- Proteinele produse de om pot avea mai multe funcții.

Cu ajutorul comparațiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor(prin aşa - numita transmitere orizontală) Secvențele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcții ,putând fi considerate fosile ale evoluției. Numeroase gene repetitive nu au funcție activă şi sunt considerate ca gunoi.

98

S-a constatat că la bărbați genomul are mult mai multe mutații decât la femei şi, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluția pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nici o diferență care să ateste o teorie a raselor. Oamenii sunt 99,9% identici.

Despre tehnologia biologică ,am amintit ceva mai sus .Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba şi conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament,de unde ideea că se va putea testa şi administra absolut individual fiecare medicament .

Cele două extremități ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranțele biologilor de a putea să le schimbe ,dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci ,există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului- născut, cu posibilitățile, care va fi realizabilă peste 20 de ani , -ca indivizii să-şi poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-şi poată trata anumite boli.Într-un laborator în America cercetătorii au reuşit să lungească de 6 ori viața unei râme. Iar alții printr-o menținere a bunei funcționalități a sistemelor hormonale, să prelungească viața unui şoarece peste 4 ani şi jumătate şi trăieşte încă.Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcțiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilități pline de speranțe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.
Se vor ridica şi multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de ştiință.
Deocamdată ,codul individual este folosit cu succes in identificarea criminalilor şi se munceşte intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească(telomeraza-o enzimă -), sunt de asemeni speranțe să se poată găsi soluții terapeutice valabile şi pentru cancer în general. În stadiul de laborator cel puțin, s-au obținut deja succese.

Surse ale capitolului:Erst Peter Fischer;;Die andere Bildung"Ullstein Verlag 2003 ISBN3-548-36448-9

O încercare de a memoriza ordinea vecinilor noştri astrali
Şi acum câteva remarci despre minunile ce fac din planeta noastră o oază capabilă să găzduiască viața:

-Substanța datatoare de minuni poate fi considerată apa. ***Apa*** *este leagănul vieții şi în acelaşi timp conservatorul ei. Fără apa care înmagazinează neobişnuit de multă căldură ce se răspândeşte pe toată suprafața globului se presupune că puteam avea diferențe extreme de temperatură dintre ziuă şi noapte cum se află pe lună sau pe planeta Martie. Altfel decât celelalte substanțe din natură devine mai uşoară sub formă de gheață. Fără această proprietate gheața ar fi coborât la fundul apelor şi ar fi transformat planeta noastră dintr-o planetă a apei într-un bulgăr de gheață.*
Cel mai lung fluviu al planetei are dimensiuni de colos.15 bilioane de tone de apă de ploaie cad pe an într-o regiune care este mai mare decât Australia şi care are 10.000 de afluenți. Malurile sale sunt tot atât de depărtate unul de altul cum sunt oraşele Paris şi Londra.100 m adânc ,pe secundă toarnă Amazonul 180 milioane l pe secundă în Atlantic.Cu toate aceste dimensiuni există un fluviu care varsă de 500 de ori mai multă apă decât Amazonul.Acesta este GOLFSTROM care, în estul Groenlandei,coboară până la fundul oceanului Atlantic la adâncimea de 2000.m.Cercetătorii sunt acum siguri că această cascadă profundă reprezintă de fapt o adevărată pompă a unui circuit al întregului glob care face ca întreaga masă de apă a tuturor oceanelor să fie în mişcare:Atlantic ,oceanul Indian şi Pacific, unde se ridică la suprafață.O picătură din acest fluviu gigantic se află de 1000 de ani în această călătorie în jurul pământului. Această minune a naturii este de fapt climatizorul globului.
- Cei mai mari munți ai planetei nu sunt HIMALAIA ci un lanț cu o lungime de 70000 de Km sub apă de-a lungul oceanelor care reprezintă centrul schimbărilor chimice al planetei. De asemeni nu trebuieşte uitat rolul activităților vulcanice care schimbă structurile minerale a solurilor pe suprafețe considerabile. Aceşti munți de foc produc cantități incomensurabile de apă,, curată" sub formă de vapori.

- Dezintoxicanții -purificatorii- adevărați ai planetei sunt ***microorganismel****e care cântăresc mai mult decât restul animalelor la un loc. Ele reuşesc să descompună şi substanțe complexe cum ar fi parafina, asfaltul,uleiurile minerale şi chiar pungile de plastic şi PCB .*

95

Un singur litru de apă de mare cuprinde numeric mai multe ființe mici decât populația Germaniei.
Plantele unicelulare din plancton produc mai mult oxigen decât toți copacii pământului. Fără plancton şi fără ciano-bacteriile mărilor viața - aşa cum o cunoaştem - nu ar fi posibilă pe pământ. Dacă acestea ar muri ,am dispare şi noi, oamenii.
- Fluviile cerului: fără ***vânturi*** *pământul ar fi un pustiu întins. Ele sunt mijloacele de transport al aburului, polenului, semințelor şi prafului cu multe substanțe nutritive. Ploaia pădurilor tropicale ale regiunii Amazoanelor reprezintă cea mai importantă zonă de tampon climateric al pământului dar vegetația exorbitantă a acestei regiuni este hrănită de praful din regiunea cea mai săracă – Sahara.*
-fertilitatea Africii se datorează în bună măsură termitelor.Ca nici o altă insectă t. sunt capabile să descompună lemnul unei case într-o săptămână. Ele construiesc locuințe înalte de 6 metri iar sub pământ coloniile lor sunt tot atât de complicate ca şi subteranele Londrei,- Parisului sau Berlinului. Pentru fiecare om al planetei noastre revin ca. 40.000.000 de termite. Nici o altă insectă nu este în stare să transforme lemnul mort în humus atât de repede. Termitele alimentează pământul cu substanțe hrănitoare pentru plante şi cu oxigen.
- Ci ne apără de iradierile cosmice , este de fapt ***miezul pământului****. Prin diferitele mişcări ale diferitelor sale straturi el realizează efectul unui enorm dinam care produce câmpul magnetic al pământului. Fără acest câmp magnetic ar fi imposibil nu numai lucrul cu computerul,sateliții,sau electronica unui avion modern dar şi stratul de ozon protector împotriva arsurilor mortale ale soarelui ar fi distrus.*
*- Adevărații eroi ai pământului se găsesc în profunzime****. Micile organisme*** *demonstrează forța fantastică a vieții:ele se înmulțesc chiar şi în pietrele din scoarța pământului. Prin forări la 5.000 metri adâncime în piatră, cercetătorii au descoperit bacterii, minuni*

biologice aflate la kilometri depărtare de oxigen şi lumină, închişi în pietre grele de milioane de tone. Aceste ,,nano-bacterii"închise de 250.000.0000 de ani în aceste pietre sedimentare s-au reîntors la viață. Ele au stat la baza descompunerilor care au alcătuit solul .(ca. 100.000.000 specii populează pământul)
*- Din afara pământului în afară de minunea ,,soare**" luna** care a luat naştere printr-un accident acum 4 miliarde de ani când planeta THEA de mărimea pl. Martie s-a ciocnit cu pământul şi de atunci cu ajutorul gravitației sale frânează mişcarea de rotație a pământului în jurul axei sale de la ziua de 6 ore la cea de 24 de ore. Ea a reuşit să plaseze pământul pe elipsa actuală ce îi permite să aibă o climă relativ stabilă. Cu ajutorul ei, prin flux şi reflux,malurile mărilor s-au transformat în incubatoare pentru viață.*
Şi să nu uităm că luna primeşte tot felul de lovituri meteoritice care altfel ar ajunge să ne lovească pe noi. Efectul de frână al lunii lungeşte ziua cu aproape o secundă pe an. De aceea din timp în timp trebuie dat ultimului minut al anului 61 de secunde .În multe milioane de ani probabil că pământul nu se va mai roti în jurul axei sale.

Surse: www.wdw.@prosieben.de/Natur
După această mică introducere în ştiințele naturii - numai cu scopul de a-ți dezvolta interesul -, mă să mă opresc ceva mai mult asupra întrebărilor legate de originea vieții,despre genom şi perspectivele ce se întrezăresc pentru viața generațiilor viitoare.
Am amintit numai că cine vrea să înțeleagă ceva despre viață va trebui să ştie o sumedenie de lucruri despre macrocosmos, dar mai ales despre microcosmos. În lumea cercetărilor ,se ştie astăzi că noțiunile sunt legate între ele şi de aceea este legitim să afirmăm acest lucru.
Ce este viața? Primul care a încercat să răspundă la această întrebare a fost profesorul de fizică austriac Schrodinger. El a recunoscut baza moleculară şi acțiunea genelor. Am putea spune că epoca noastră este posedată de ,,genomanie"
Dacă Biblia este cartea în care omul îl descrie pe Dumnezeu,putem presupune că descifrarea GENOMULUI este reciprocul : codul în care Dumnezeu a formulat natura vie.
Fascinația genelor fac viata cercetătorilor dificilă de a recunoaşte că în viață există ceva mai mult decât reproducerea. Există spre exemplu posibilitatea de a schematiza complexitatea biocosmosului

într-un cadru ce poate demonstra că viața are componența şi calitățile universului, bine înțeles structurate ierarhic.
După N.Hartmann
- Nivelul de dezvoltare - reprezentanți - ştiințele

- Atom - carbonul fizica atomică
- Moleculă - apa chimia fizică
- Macromoleculă - gen biochimia
- Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară
- Celulă - Hematia biologie celulară
- Țesut fibra musculară fiziologia contracției musculare.
- Organ creierul mic neurofiziologie
- Organ - sistem sistemul imunitar. imunologie
- Organism omul antropologie
- Colectivitate clasa la şcoală microsociologie
- Societate România macrosociologie.

În 1953, Waston şi Crick , au reuşit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic.
Ei au crezut că acesta este,, tot secretul vieții”.
Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut paşi importanți într-adevăr, dar ceea ce ştim astăzi este : să numim mai multe părți din acest complicat mozaic - VIAȚA.
Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez -Wilhelm Johannsen.- descrise de călugărul Mendel.
Noțiunea GENOM(cu accent pe a doua silabă), nu lămureşte originea grecescului,,genos” care înseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic ,,genesis”- crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calitățile ființelor vii, cât şi transmiterea acestor calități mai departe - deci materia ce se moşteneşte,- care astăzi poate fi izolată din celule şi analizată .Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicele generale şi particulare ale unui organism cu genomul , se vorbeşte adesea de genomul bacteriei, genomul muştei,al plantei sau genomul uman. Genomul se găseşte in celulă. Această părticică de bază slujeşte pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N
În urma unei munci coordonate în toată lumea , cercetătorii au reuşit să descifreze genomul uman.
Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

- El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor , cum s-ar fi aşteptat. De exemplu cromozomul 17 şi 19 sunt mult mai bogați în gene decât 18.

- Numărul de gene nu depăşeşte 30.000

- Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părticele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părticică poate produce mai multe proteine şi, în consecință ,celula poate fi mai reactivă.

- Proteinele produse de om pot avea mai multe funcții.

Cu ajutorul comparațiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor(prin aşa- numita transmitere orizontală)

Secvențele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcții ,putând fi considerate fosile ale evoluției.

Numeroase gene repetitive nu au funcție activă şi sunt considerate ca gunoi.

S-a constatat că la bărbați genomul are mult mai multe mutații decât la femei şi, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluția pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nici o diferență care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99,9% identici.

Despre tehnologia biologică ,am amintit ceva mai sus .Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba şi conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament,de unde ideea că se va putea testa şi administra absolut individual fiecare medicament .

Cele două extremități ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranțele biologilor de a putea să le schimbe ,dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci ,există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului - născut, cu posibilitățile, care va fi realizabilă peste 20 de ani , -ca indivizii să-şi poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-şi poată trata anumite boli. Într-un laborator în America cercetătorii au reuşit să lungească de 6 ori viața unei râme. Iar alții printr-o menținere a bunei funcționalități a sistemelor hormonale, să prelungească viața unui şoarece peste 4 ani şi jumătate şi trăieşte încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcțiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilități pline de speranțe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica şi multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de ştiință.
Deocamdată ,codul individual este folosit cu succes in identificarea criminalilor şi se munceşte intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu îmbătrânească(telomeraza-o enzimă -), sunt de asemeni speranțe să se poată găsi soluții terapeutice valabile şi pentru cancer în general. În stadiul de laborator cel puțin, s-au obținut deja succese.

Surse ale capitolului:Ernst Peter Fischer;;Die andere Bildung"Ullstein Verlag 2003 ISBN3-548-36448-9
După N.Hartmann
- Nivelul de dezvoltare - reprezentanți - ştiințele

- Atom - carbonul fizica atomică
- Moleculă - apa chimia fizică
- Macromoleculă - gen biochimia
- Structură celulară Cromozomul biofizica moleculară
- Celulă - Hematia biologie celulară
- Țesut fibra musculară fiziologia contracției. Musculare.
- Organ creierul mic neurofiziologie
- Organ - sistem sistemul imunitar. imunologie
- Organism omul antropologie
- Colectivitate clasa la şcoală microsociologie
- Societate România macrosociologie.
În 1953, Waston şi Crick , au reuşit să demonstreze că forma biologică a dublei spirale poate fi recunoscută ca material genetic.
Ei au crezut că acesta este,, tot secretul vieții".
Înainte de finele lui 2000 un alt biolog Maddox ne aduce cu picioarele pe pământ declarând că s-au făcut paşi importanți într-adevăr, dar ceea ce ştim astăzi este : să numim mai multe părți din acest complicat mozaic - VIAȚA.
Numele de gen a fost dat elementelor care transmit caractere, de către un danez - Wilhelm Johannsen.- descrise de călugărul Mendel.
Noțiunea GENOM(cu accent pe a doua silabă), nu lămureşte originea grecescului,,genos" care înseamnă sex. El se leagă de cuvântul biblic ,,genesis"- crearea. Cercetătorii moderni încearcă să descopere atât calitățile ființelor vii, cât şi transmiterea acestor calități mai departe - deci materia ce se moşteneşte,- care astăzi

poate fi izolată din celule şi analizată .Întrucât cercetătorii pun în legătură caracteristicele generale şi particulare ale unui organism cu genomul , se vorbeşte adesea de genomul bacteriei, genomul muştei,al plantei sau genomul uman. Genomul se găseşte in celulă. Această părticică de bază slujeşte pentru a găzdui materialul genetic, Aciduldesoxiribonucleic A D N
În urma unei munci coordonate în toată lumea , cercetătorii au reuşit să descifreze genomul uman.
Francis Collins a notat cele mai importante surprize ale genomului uman:

- El nu are o structură uniformă privind repartizarea genelor , cum s-ar fi aşteptat. De exemplu cromozomul 17 şi 19 sunt mult mai bogați în gene decât 18.
- Numărul de gene nu depăşeşte 30.000
- Numărul relativ mic de gene este compensat de multe părticele ale mozaicului. Aceasta înseamnă că fiecare părticică poate produce mai multe proteine şi, în consecință ,celula poate fi mai reactivă.
- Proteinele produse de om pot avea mai multe funcții.
Cu ajutorul comparațiilor, s-a putut stabili că 223 de gene sunt identice cu ale bacteriilor(prin aşa - numita transmitere orizontală) Secvențele care sunt identice cu cele ale animalelor mici marine nu au funcții ,putând fi considerate fosile ale evoluției.
Numeroase gene repetitive nu au funcție activă şi sunt considerate ca gunoi.
Cu toate acestea,putem afirma astăzi :toate procesele care au loc în corpul nostru sunt rezultate ale activităților celulare;dezvoltări și îmbătrâniri ca și transformările canceroase.
Rolul principal revine proteinelor codate produse de diferitele secvențe genetice cu individualitate ce caracterizează pe fiecare dintre noi cu toate că secvențele genelor sunt la fel.
Biologii au găsit că genele nu sunt statice. Genomul se schimbă - schimbând poziția genelor în interiorul nucleului celula își schimbă profilul - realizând adevărate revoluții(Tom Misteli-Bethensda-Marzland)Cu cât un gen se situează mai în centrul nucleului celular, cu atât este mai activ.
Dramatic aceste revoluții au loc în o celulă embrionară care va deveni o celulă a pilei ,sau a ficatului spre exemplu și se

înțelege că altă serie de gene se vor deveni ,,mute„.La fel se întâmplă și când celula devine canceroasă. O diagnoză precoce va fi posibilă!

S-a constatat că la bărbați genomul are mult mai multe mutații

decât la femei şi, deci, se poate deduce că bărbatul este acela care încearcă să ducă mai departe evoluția pe când femeia este cea care păstrează ceea ce s-a dovedit valabil.

Nu există nici o diferență care să ateste o teorie a raselor.

Oamenii sunt 99,9% identici.

Despre tehnologia biologică ,am amintit ceva mai sus .Aici aş vrea să adaug că în viitorul apropiat se va schimba şi conceptul de administrare al medicamentelor. Este cunoscută reactivitatea individuală la un anumit medicament,de unde ideea că se va putea testa şi administra absolut individual fiecare medicament . Cele două extremități ale cromozomilor sunt deosebit de interesante, fiind ceasurile noastre biologice care se numesc telomere. Legat de telomere sunt speranțele biologilor de a putea să le schimbe ,dând posibilitatea omului să trăiască mai multe sute de ani. Până atunci ,există deja laboratoare care conservă celule din cordonul ombilical al noului - născut, cu posibilitățile, care va fi realizabilă peste 20 de ani , -ca indivizii să-şi poată reîntineri corpul cu celulele proprii rămase cu ceasuri ne uzate, sau să-şi poată trata anumite boli. Într-un laborator în America cercetătorii au reuşit să lungească de 6 ori viața unei râme. Iar alții printr-o menținere a bunei funcționalități a sistemelor hormonale, să prelungească viața unui şoarece peste 4 ani şi jumătate şi trăieşte încă. Descifrarea genomului uman reprezintă numai începutul dezlegării funcțiunilor normale sau anormale a fiecărui gen, cu posibilități pline de speranțe pentru tratamentul multor boli legate de anumite defecte genetice.

Se vor ridica şi multe întrebări cu caracter etic, dar va trebui să avem încredere în oamenii de ştiință. Deocamdată ,codul individual este folosit cu succes in

identificarea criminalilor şi se munceşte intens pentru descoperirea defectelor genetice producătoare de boli. Cunoscut fiind că celulele canceroase au găsit un mecanism să nu

îmbătrânească(telomeraza-o enzimă -), sunt de asemeni speranțe să se poată găsi soluții

terapeutice valabile şi pentru cancer în general. În stadiul delaborator cel puțin, s-au obținut deja succese.

Surse ale capitolului:Ernst Peter Fischer;;Die andere Bildung"Ullstein Verlag 2003 ISBN3-548-36448-9

PREMIUL NOBEL 2009

Un proverb chinezesc spune: IȚI DORESC SĂ TRĂIEȘTI VREMURI INTERESANTE!
Si noi trăim în prezent timpuri interesante!
• Religia nu a fost nici când așa de aproape de știință ca acum!

- Telescoapele trimise în univers ne-au transmis imagini fantastice aflate la mulți ani lumină de noi îmbogățindu - ne cunoștințele noastre despre macrocosmos.
- Fizicienii timpurilor noastre sunt adevărații filozofi și sunt în stare să ne dovedească faptul :fiecare electron este în stare să acumuleze date într-un sistem dual,să le transmită mai departe și să învețe prin acest fenomen. În plus ei sunt pe cale sa demonstreze că o parte din electroni au doi poli.
- La DESY –un centru de cercetare al particulelor atomice din Hamburg, se află în construcție un microscop cu laser care va fi în stare să vizualizeze lumea la nivel ,,nano" tridimensional –în care vor putea fi analizate atomii în cadrul moleculelor .- de pe urma căruia vor profita ,medicii,farmaceutica,chimiștii ,fizicienii.
- Sunt lucruri știute:în fiecare celula avem informații ce pot fi comparate cu o enormă bibliotecă în care sunt înregistrate toate. Informațiile trăite în evoluția omului(filogeneză) și ontogeneză..Cărțile noastre sunt CROMOZOMII. Cunoștințele ce se găsesc în aceste cărți,,frazele genetice"determină capacitățile noastre și trăsăturile mari ale caracterului nostru, existența noastră. Avem fraze ce pot fi descifrate la nivelul structurilor macromoleculare dar avem și un analog care se cheamă : ***MEM*** *,Unitatea informațională câștigată în ,,aventura spirituală a umanității" în milioanele de ani ,inclusiv trăirile intra uterine,la grădiniță,la școala,în familie,în clică etc.*
Avem 23 de duble suluri rulate de pergament scrise, care sunt cei 46 de cromozomi cu ca.3 miliarde de litere.

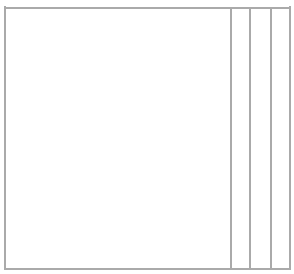
abetul cuprinde urmatoarele ADN(ATGC) (: Adenina ,Tymina,Guanina și Cystina)
Fiecare celulă specializată deschide o carte și folosește un singur aliniat.

În grupa celor care au reuşit să pună bazele noului capitol în biologie ,ce a deschis o nouă etapă în medicina modernă se afală şi marele nostru G. Palade. Grupa a primit P.Nobel în 1974.
-G.Palade, C de Duve, A.Claude und K.Porter.

Ca medici români suntem mândri ,având onoarea să fi învăţat şi să învăţăm în acelaş amfiteatru,la aceiaş şcoală cu marele Palade.

Şi dacă în universitatea din Salamanca am văzut scris:,,Che natura non dat Salamanca non presta“ Ce natura nu ţi-a dat nu te poate ajuta nici universitatea din Salamanca
-REVENONS A NOS MOUTONS!
La noi ar trebui să stea scris:,,SĂ NU-ŢI BAŢI JOC DE CE ŢI-A DAT NATURA!

Nobel pentru fiziologie şi medicină în anul 2009 au primit:
Elizabeth Blackburn nascută în Tasmania(Australia)
Este o bioloagă Australo - Americancă în domeniul Telomere-Telomerază (Ceasurile biologice şi enzima,, nemuririi “
Elisabeth Helen „Liz“ Blackburn



Carol W.Greider nascuta la 15.Aprilie 61 in San Diego-California.
S-a ocupat de asemeni de enzima
nemuririi ,,Telomerază”

Jack Szostak

Jack Szostak născut în Londra la 9 Noembrie 52 -s-a ocupat de asemeni de Telomerază.

ISTORIA DESCOPERIRILOR ÎNCUNUNATE CU NOBEL:
In anul 1938 ,un Ichtiolog din Wien –Hans Müller a numit partea terminală a cromo- somilor Telomer de la grecescul Telos (terminală) și Mehros(parte) care s-a dovedit mai târziu că este ceasul biologic din care avem 92 în fiecare celulă.
In anii 40 Barbara Mc Clintock a remarcat faptul că un cromozom la care partea terminală lipsește devine lipicios și se dezintegrează.

-
In anii 70 G.Waston remarca faptul că pe măsură ce cromozomii se replicau ,telomerii devin mai scurți.
-
Liz Blackborn descria, că la un animal marin (Tetrahymena) celulele germinative-sexuale-au telomeri care nu se scurtează și s-a întrebat de ce? Ea a reușit de fapt să indentifice ceasul biologic.

In 1986 Howard Cooke (Edinburg) remarca faptul că celulele somatice în comparație cu celulele germinative au telomerii mai scurți.

Care sunt factorii care reușesc să mențină ceasurile intacte în celulele germinative?
Carol Greider descrie enzima care reușește să mențină telomerii lungi. ,,Telomeraza ”

C. Greider și Cal Harley s-au întâlnit întâmplător la un prieten comun ; biologul Bruce Futcher ,și s-a pus piatra de temelie a unei colaborări fructuoase.
Harley voia să știe cum se modifică telomerii în raport cu vârsta. Greder avea deja tehnica de măsurat telomeri.In sept.1988 îl sună pe Harley să-i comunice ca Robin Allshrie cunoștea structura exactă a telomerilor și dorește să măsoare .
Greider măsura telomerii fără să știe cărei grupe aparțin și returna rezultatele ce demonastrau pentru prima dată legătura directă între lungimea telomerilor și vârstă.

Acum stim că în momentul concepției telomerii au ca.10.000 perechi de baze.Deja la naștere numărul perechilor de baze s-au scurtat la 5.000.
Foarte interesant ca alfabetul ceasurilor biologice (TTAGGG)-Tymina,Tymina,Adenina,si de 3x Guanina)este o zonă ce poate fi considerată în afara genelor pentru că este comună tuturor ,și a rămas ne schimbată încă de la dinozauri.
Avem 92 de ceasuri biologice în fiecare celulă.La cete 100 Bilioane celule avem 10 Biliarde ceasuri.

Telomerii sunt fără îndoială ceasurile vârstei.

7

Ceasurile protejează cromozomii în părțile terminale.

Au controlul asupra reproducerii cromozomiale(așa numitele GENEXPRESII-)

Ajută și la organizarea în nucleul celulei
Pentru că re organizarea tridimensională
A genelor în raport cu central nucleului determină specializarea celulei ,gradul de activitate al secvenței dar și posibilitatea de a se maligniza.

Este parte componentă a bibliotecii

- Provoacă simptomele de îmbătrânire în celulă.

Sunt în măsură să oprească divizarea celulei mai departe.

-Ceasurile biologice rămân lungi în Ovule și în Spermatozoizi.

Sunt o bombă programată pentru celulă și gata să explodeze când celula vrea să o ia razna și să devină canceroasă.

Organismul nu este o grămadă neorganizată de celule și deosebit de organizate.

Sigur că devenim atât de bătrâni cât sunt programate ceasurile noastre.

Că omul a fost gata să protesteze împotriva morții o dovedesc cea mai cunoscută legendă a lui Gilgames,5000 de ani a.c.

Să fim clari însă chiar dacă știința va reuși să re lungească ceasurile, cu toate rețetele ,,NATURALISTE" nu vor însemna și nu vor putea înlocui o alimentație sănătoasă și o îngrijire corectă a dinților,lipsa somnului, trăirile positive și a gândurilor frumoase pentru cei apropiați etc.
Cercetătorii din domeniul geneticei,acționează pe cel puțin 3 direcții: a)o enzima sintetică ,,nemuritoare"b)o modalitate sigură de a schimba o sequență genetică în boli cunoscute c)posibilitățile de a scoate din uz prin neutralizare a anumitor gene ale noastre.

-Natura ne-a luat-o înainte având exemple care ne dovedesc:
-a)unii viruși și bacterii au cromozomi în forma de inel închis –fără parte terminală – deci fără să se scurteze la replicare.
b)Adeno viruşii au o anumită proteină de pornire
c)Celulele germinative au o ștampila cu telomerază(enzima nemuririi) care reface lungimea ceasului.

Și drojdia de bere nu îmbătrâneşte folosind varianta c)

-În mod normal celulele noastre reacționează la veștile sociale de la celulele vecine.Spre exemplu dacă o celulă vecină s-a degradat printr -un accident chimic sau biologic ,telomerul frânează dezvoltarea mai departe a celulei; dacă frâna nu a funcționat și celula se divide mai departe fără ordine telomerul o explodează și așa se face ca pericolul de a deveni canceroasă a unei celule se reduce de câteva mii de ori cu ajutorul telomerilor.
La musculița ,,vinului" drosofila pericolul cancerului nu există pentru că odată ajunsă la maturitate celulele nu se mai divid musculița moare pentru ca nu mai are celule STEM!

Sunt deja 9 ani de când Craig și Venter –cei doi biochimişti au anunțat că au reușit descifrarea genomului uman,descifrarea existenței noastre,a planului uman de dezvoltare.

De atunci sunt o serie de biologi care visează ca barierele umane de vârstă să fie depăşite.
În spaţiul motorului biologic uman vor fi indentificate fiecare rotiţă care va fi în stare să prelungească limita de vârsta a strănepoţilor noştri. Biologii caută motivul pentru care bureţii din apă nu îmbătrânesc şi pot teoretic să trăiască mii de ani,de ce broasca ţestoasă trăieşte 200 de ani, elefantul 200 etc.
10
Secretul constă în microcosmosul celular, în unsere gene,în structurile macromoleculare.De acolo vin veşti care ne uimesc.O serie întreagă de gene care au fost poreclite :age1.dagf2,Sir2 ,Sir 1 ,PNC1 etc sunt deja bănuite pentru că dacă sunt manipulate ,la drojdie,la viermi,la musculiţă,la şoarece, viaţa se prelungeşte,bolile sunt reduse,etc.
Concluziile actuale : mai multe gene sunt participante,o combinaţie de litere din alfabetul genetic participă existând o activitate în ,,ECHIPĂ" şi se pare că cine are norocul să moştenească un complex genetic ce este în stare să menţină un bun echilibru între consumul de glucide şi producţia de insulină are şanse mult mai mari să apuce 100 de ani.
Descoperirile recente şi viitoare vor fi interesante mai ales pentru nepoţii şi strănepoţii noştri.
Pentru generaţia noastră este foarte important pentru cei ce vor să trăiască mai mult ca vor trebui să se străduiască să rămână viguroşi ,cu masă musculară bine păstrată ,cu un creier funcţional deci să cunoască ceva din mecanismele îmbătrânirii precoce.
.Iată câteva din teoriile îmbătrânirii:
a) Comparând organismul nostru cu un avion-teoria uzajului prin viaţa dusă –de ştiut că dacă vrei să judeci starea unui avion nu întrebi când a fost fabricat ci câte ore de zbor a parcurs!
b)Teoria radicalilor liberi –substanţe toxice ce oxidează-fac să ,,ruginim"
c)Starea ceasurilor biologice- moştenite -sau scurtate artificial prin comportamene nesăbuite.
d)Teoria zaharisirei-folosirea în cantităţi şi frequenţă a zahărului în exces!
e)Teoria imunologică –a distrugerii sistemului de apărare –prin permanentă intoxicare chimică,alimentară dar şi psihică gândind duşmănos tendenţios asupra celor din jur, ranchinos,nefiind în stare să savurăm lucrurile şi faptele pozitive şi prelungind la ne sfârşit trăirile negative ce trebuiesc uitate cât mai repede.

f)Teoria hormonală - cunoscut fiind că pe măsură ce înaintăm în vârstă producţia de hormoni scade(hormonulde creştere ,DHEA(anti stress) hormonul somnului,Terstosteronul şi foliculina,etc.)
12
Modul de viaţă în general trebuieşte deasemeni menţionat.
1-Cel mai mare păcat rămâne ,,MÂCĂM PREA MULT ŞI PREA BOGAT ÎN CALORII“
2-Stressul
3-Lipsa antioxidanţilor din alimentaţie
4-Sport exagerat-stressant-
5-Lipsa de somn
6-Fumatul
7-Tulburarile hormonale.Acest mod de viaţă conduce sigur către o exagerată şi razant consum de energie vitală,creşte producţia de radicali liberi, grăbeşte scurtarea ceasurilor biologice, favorizează intoxicaţia cu zahar,pe scurt spus:ne face bătrâni şi bolnavi.
Cine vrea să trăiască mai mult şi mai ales încă sănătos,va trebui să aibă în permanenţă în minte că mişcarea ne ajută nu numai să ne păstrăm masa musculară dar menţine şi legăturile între celulele nervoase şi lasă să crească noi celule ca o adevărată cură cu propriile sale celule. În zilele noastre toate specialitatile medicale de la psihiatrie la cancerologie folosesc mşicările fizice ca prevenţie şi terapie.
Deci faceţi mişcare în mod regulat dar nu exagerat!

Evitaţi stressul deoarece nu există stress bun!

O meserie sau profesie care este făcută cu plăcere realizează un lanţ de trăiri pozitive cu efecte bine făcătoare.

Cu ajutorul dozărilor de CORTISOL(hormonul stressului) la alergătorii de Marathon s-au constatat valori mari chiar după ani după ce au încetat să mai alerge .
Notăm încă o serie de frâne pentru cortisol:
Optimism
Relaxari
Prieteni
Muzică :Schubert Simf.nr 8,Motzart-Eine kleine Nachtmusik,J,S.Bach:Concert nr.5 în f.moll
Vivaldi –Largo din Iarnă
Chopin- Nocturnes
- Bai cu Lavanda

-Somn de prânz
Şi încă:
-Optimismus
-Relaxarea

Hormonul stressului ne prosteşte şi îmbogăţeşte sângele în grăsime,
Să enumerăm cinci factori ai longevităţii:

a) Faceţi din locul de muncă o oază de linişte
b) b)Respectaţi orele de somn
c) c)Cultivaţi prieteniile
d) d)Folosiţi în mod conştient colţuri liniştite pentru meditaţie şi rugăciune
e) e)Luaţi mai des o baie.

Ludwig Feuerbach a spus: omul este ceeace manaca.

Pe insula Okinava traiesc de 40 de ori mai multi centenari ca in restul Japoniei
Traiesc mai linistiti,mananca peste,legume,ierburi,soja, si ingera ½ din caloriile unui japonez normal din alta parte.

Sfaturile importante pentru longevitatea privind hormonii :
Evitati distrugatorii de hormoni ca:
a)nicotina,Alcoholul,Sportul exagerat,Lacrita si stressul.
b)Folositi fitohormoni
c)sariti peste masa de seara sau mancati aminoacizi esentiale(cei pe care organismul nostru nu-i poate fabrica)

Iata 6 reguli ale longevitatii privind alimentatia:
a)Fiti constienti mancare mai putina(caloric) ,viata mai lunga
b)-O mica gluma: O doamna mai corpolenta vine la doctor si spune:,,Dle dioctor sfatuiti-ma ces a fac pentru corpolenta mea!
-Miscare doamna draga miscare!
-Ganditi fuga,gimnastica,aparate in sali etc?

04 DRO

DESPRE DROGURI

SFATURI PENTRU TINERELE VLĂSTARE

Sau cum să te aperi de nenorocirea cea mare care se cheamă ,,TOXICOMANIE" ,,DEPENDENȚĂ"

Dragul meu prieten

În cest capitol îți voi da informații menite să te apere de tentativele inconştiente, de curiozitățile tinereții lipsită de experiență ,dar mai ales să te pună la adăpost de neştiință. Drogurile au devenit, din păcate, adevăruri dureroase şi la noi în țară şi reprezintă o primejdie necruțătoare. Sper să câştig încrederea ta, de oarece sunt medic şi nu fac parte din nici un fel de organ oficial de poliție sau de combatere prin pedeapsă a fenomenului. Vor fi deci informații valoroase pentru tine şi pentru prietenii tăi. Sunt strigăte de avertisment şi rugăminți ,ce pornesc din toată inima pe care va trebui sa le citeşti cu atenție, să ți le scrii in sufletul tău tânăr repetând ceea ce va trebui să eviți cu desăvârşire.

În general se afirmă, pe bună dreptate că a preveni o boală este mult mai uşor decât a o trata. În cazul toxicomaniilor (dependențelor) acest adevăr este o necesitate absolută.

Stai departe de tentația de a-ți satisface curiozitatea copilărească ,sau tinerească chir dacă ai auzit că un cunoscut ,un prieten a încercat şi nu i s-a întâmplat încă nimic grav. Te rog încă odată să mă crezi că ***a nu încerca*** *este cel mai uşor lucru de realizat ,în comparație cu*

etapa imediat următoare. Efortul înzecit de voință de care vei avea nevoie pentru a nu reîncerca va fi mult mai greu de realizat.

Toți cercetătorii care au încercat să descopere de ce tinerii nu reuşesc să spună ,,nu" şi cad pradă curiozității au ajuns la concluzia că în primul rând, ei nu ştiu nimic despre efectele farmacologice – acțiunile - acestor droguri asupra organismului lor. Deci, sunt lipsiți de cunoştințe. Doresc din tot sufletul ca tu să fii informat , pentru că cine este bine informat, îşi poate lua răspunderea unei acțiuni ,ştie ce-l aşteaptă . Acesta este motivul pentru care un subcapitol va cuprinde acțiunile drogurilor, efectele lor nocive pe grupe de substanțe.Sper că te-am convins în ceea ce priveşte importanța formării tale intelectuale şi morale pentru viață, realizării unui ideal înalt.

Cine munceşte pentru dezvoltarea personalității sale, nu va accepta să-şi distrugă organismul, să ajungă o epavă înainte de a fi realizat ceva. Este o idioție să-ți distrugi corabia cu care vrei cu adevărat să trecii marea chiar înainte de a învăța să stai la cârmă!

Pentru a putea spune ***nu*** *cu uşurință în fața tentațiilor cu consecințe atât de grave,trebuie să ştii să te bucuri de micile frumuseți din jurul tău,să te bucuri de fiecare capitol nou studiat, fiecare carte citită şi rezumată în cartoteca ta,de fiecare antrenament sau meci cu echipa sportivă din care faci parte şi să fii mândru când vei reuşi să fii ponderat în fața mâncării.*

100.Aceste preocupări şi exerciții îți vor uşura hotărârea de a zice ***nu*** *când un coleg inconştient îți va descrie starea de exaltare pasageră pe care a trăit-o consumând un drog. Din contră , tu ,care eşti informat şi ştii ce-l aşteaptă, îl vei*

putea ajuta rugându-l să se salveze,îl vei sfătui să se ducă la medicul de familie cât nu este pre târziu. Toți am simțit influența şi autoritatea părinților. Ei încearcă fiecare- în felul său- să-ți călăuzească paşii. Bunele intenții părinteşti nu pot fi niciodată puse la îndoială ,dar conflictele ce se creează între autoritatea părintească şi dorința ta de autonomie, care este tot atât de firească, nu ar trebui să ducă la ruperea de familie. În acest proces de dezvoltare va trebui să recunoşti că şi tu ai părțile tale mai slabe şi să nu uiți că experiența proprie fără să ții cont de sfaturi este un profesor foarte bun, dar, crede-mă lecțiile sale sunt extrem de scumpe. Dacă vei urmări realizarea idealului tău ,te vei simți din ce în ce mai puternic,vei avea interese diversificate, vei avea credința că vei putea îmbrățişa toată lumea. Crede-mă că în aceste stări sufleteşti, pline de bucurii, nu vei avea nevoie de nici un stupefiant. În momentele de slăbiciune, de nesiguranță în forțele proprii va trebui să fii tare şi să te gândeşti la consecințe. ***Să nu uiți ceea ce stă scris pe prima pagină: a nu încerca , este cel mai uşor lucru din lume dacă vom compara cu cele ce urmează****. Cel ce îți va povesti ,grozăvindu-se că a experimentat deja,este un inconştient şi speranța lui că va reuşi să scape dintr-o situație neplăcută cu ajutorul drogurilor, se va transforma într-un coşmar, capabil să-l distrugă,nu numai pe el dar şi pe ceilalți membri ai familiei sale ,cum vei vedea ceva mai departe, în subcapitolul despre aşa numita ,,codependență". Dacă acest tânăr ți-a plăcut cât de cât, cunoscut fiind că fiecare zi ce trece îi va diminua şansele de a ieşi din nenorocire, cel mai mare ajutor omenesc va fi să-l sfătuieşti să*

ceară ajutor unui medic. De asemenea ori de câte ori vei observa o schimbare nejustificată în comportamentul unui coleg,sau unui prieten de la o zi la alta, nu ezita; sesizează colegii tăi,prietenii tăi,faceți un consiliu şi poate cine ştie …va mai putea fi salvat.

Recunosc dificultățile tinerilor de astăzi şi mărturisesc că nu au de loc uşor, mai ales în familiile unde părinții beau şi fumează peste măsură,să înțeleagă dubla morală.

Celulele nervoase tinere - cum sunt ale tale-sunt mult mai sensibile la alcool şi nicotină iar procesul de acumulare a cunoştințelor de care vei avea nevoie toată viața - ca un viitor om de lume - va avea de suferit. Tot atât de important va fi să ştii că nu eşti interesant, mai atrăgător ,nu arăți mai matur cu ajutorul unei țigarete între degete sau în colțul gurii ,ori demonstrând că ții la băutură .Acestea sunt gesturi nu numai inutile, dar şi lipsite complet de responsabilitate, cunoscut fiind că cine fumează şi consumă alcool de timpuriu îşi va putea programa cancerul la plămâni. Eu te pot asigura că vei deveni în curând mai atrăgător, mai interesant fără țigaretă, dacă vei fi spălat, şi cu hainele îngrijite, etalându - ți cunoştințele acumulate în ultima săptămână. Îmi aduc aminte de perioada când aveam vârsta de 14-15 ani, când am primit cartea despre care ți-am povestit la începutul lucrării de față şi care m-a determinat să văd altfel lumea, şi mai ales viitorul meu. Această perioadă coincidea cu cea în care mama a țesut cu mare trudă pânză de borangic, din care mi-a croit şi cusut cămăşi albe la pantalonii şi tenişii mei. Purtându-mă în alb, mi-am atras probabil invidia conducătorilor de la UTC, care au găsit de cuviință să mă

critice groaznic în şedința pe şcoală pentru că arătam ca un copil de burghez. Îmi aduc aminte că am fost tare necăjit, considerându-mă nedreptățit, mai ales că,pentru această pânză a trebuit să muncesc şi eu foarte mult ,pentru a aduna frunza de dud necesară creşterii viermilor de mătase. Am continuat însă să mă port în alb,, să-mi calc singur pantalonii şi cămaşa, sau chiar să-mi întorc gulerul dacă începuse să se roadă, să am succes şi prieteni, deşi nu fumam şi nu consumam alcool.

Dacă eşti timid , nu ai nevoie să bei ca să devii curajos şi să-ți mărturiseşti simpatia față de o fată. Pregăteşte-ți un discurs pe care îl vei prezenta câtorva prieteni mai apropiați de ai tăi şi vei prinde mai mult curaj decât cel oferit de o sticlă de bere. Şi pentru a nu fi in inferioritate ca nebăutor şi nefumător la onomastica ta ,vei anunța din timp că petrecerea va avea loc fără alcool şi nicotină.

Chiar dacă nu ai avut norocul să te naşti într-o familie în care puterea exemplului bun să fie de invidiat, ți-am amintit undeva şi repet că vei fi capabil să-ți câştigi singur libertatea cu ajutorul dragostei pentru cărți. Vei reuşi singur să ştergi inegalitățile oferite de soartă. Vei reuşi curând să te convingi că, făcând cunoştință cu marea aventură spirituală a umanității, nu vei avea nevoie de droguri. O altă posibilitate de a te pune la adăpost, de a te detaşa de masa celor ce-şi caută plăcerile în alcool, tutun şi alte droguri este practicarea cu regularitate a unui sport. Înscrie-te într-un club de atletism, tenis,sau carate şi vei obține endorfinele (morfinele corpului) de care ai nevoie pentru a avea o bună dispoziție şi în plus, îți va consolida şi constituția fizică. Eu am fost sănătos,

mulțumesc lui Dumnezeu şi strămoşilor mei pentru echipamentul genetic, dar, privind în urmă nu pot uita că în liceu aveam un coleg şi prieten, nepotul campionului nostru balcanic la aruncarea greutății - Nicu Gurău, care ne-a insuflat plăcerea de mişcare , plăcerea pentru antrenamentele sportive, care nu m-a părăsit toată viața.Şi pedagogii care se ocupă cu prevenirea toxicomaniilor sunt de părere că o dezvoltare armonioasă a copilului îl va apăra mai târziu în fața tentațiilor. Câteva jaloane importante le voi expune în subcapitolul pentru părinți şi dascăli. Americanii ,cărora le plac statisticile pe sute de mii de persoane, susțin că indivizii care reuşesc să se dezvolte armonios şi complex şi au:ceva de muncit cu plăcere,ceva de iubit,ceva de sperat,un hobby sportiv sau muzical,un oarecare nivel social, şi o asigurare a zilei de mâine sunt cei mai sănătoşi şi la adăpostul tentațiilor drogurilor.

Referindu-mă din nou la darul de a fi capabil să admirăm micile frumuseți, să ne bucura de plăcerile care ne dezvoltă creierul , vom renunța uşor la căutarea senzațiilor tari, cu aprigele lor consecințe.Explicația ştiințifică este dată de sistemul nostru neuro –endocri,de creierul nostru fluid ,care ,din păcate nu enții eri nuclare între plăcerile mici şi mari şi este legat de producția de serotonină, dopamina şi endor-fine ca şi de calitatea dreceptorilor noştri (locul de acțiune a acestor substanțe care determină stările de bine)Salvarea noastră se află în etajul superior , în scoarța cerebrală ,care ne dă posibilitatea să citim să ne informăm, să vedem

c cu alte cuvint prăpastia .

Cine nu-şi foloseşte etajul superior - scoarța cerebrală -, cine nu este în stare să

vadă prăpastia, va cădea în ea, va cădea sigur. Va cădea în prăpastie , cu maşina plină cu toți membrii familiei sale, cu toți care i-au fost dragi până ieri. Fenomenul este descris sub numele de ,,codependență" şi va trebui să ne ocupăm ceva mai mult de el în capitolul despre greşelile în familie.

CUM SĂ NE FERIM ODRASLELE DE DROGURI

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Personalitățile din domeniul pedagogic sunt în unanimitate de părere că primii 3 ani din viața copilului sunt de importanță majoră pentru viitorul echilibrului psihic al ,,omului de mâine".

Antoine de Saint-Exupery remarca importanța:unui şir de factor în procesul transmiterii bunelor intenții unei vieți noi, şi anume:stilul, tonului vocii,tactul ,jocul ,atmosfera familială calmă,esteticul şi al emoțiile pozitive, dragostea. *Neurofiziologii şi pedagogii moderni adaugă, rolul deosebit de important al contactului efectiv cu pielea mamei, rolul mângâierilor părinteşti, al contactului vizual cu cei din jur, rolul vocii mamei şi al vocabularului său cât mai complet, precum şi rolul alimentației la sân.*

Dragi părinți!

Scrieți aceste cuvinte -cheie pe oglinda pe care o folosiți în fiecare zi şi mai ales repetați-le de nenumărate ori, pentru a le putea înregistra în subconştientul vostru. Astfel ,veți reuşi să fiți mame şi tați care îşi vor feri copiii de tentațiile drogurilor.

Studii empirice, dar şi ştiinţifice au demonstrat că nu există nici un fel de tipizare a ***familiilor năpăstuite*** *şi în consecinţă, voi ruga din suflet pe toţi părinţii ce vor avea bunăvoinţa să citească această carte să nu spună:,, pe noi nu ne priveşte de oarece în familia noastră nu se poate întâmpla aşa ceva"*

Rolul părinţilor în prevenirea toxicomaniilor este, fără discuţie, important. Dacă aţi înţeles importanţa atmosferei familiale în primii ani din viaţa copiilor, veţi reuşi să vă vi-i faceţi prieteni.

Veţi reuşi ,dacă vă veţi găsi o grădiniţă unde cadrele educatoare sunt profesoare sau educatoare modern pregătite intr-un liceu pedagogic, ştiu să cânte la un instrument,au înţeles rolul mişcărilor ritmice, al învăţăturii prin libera alegere,predau cel puţin o limbă străină etc. Un prieten pedagog care cunoaşte foarte bine situaţia din ţară este de părere că în fostele şcoli normale care astăzi se numesc licee pedagogice va trebui să se înceapă cu noţiunile noi de pedagogie. Viitoarele educatoare şi învăţătoare vor trebui ele mai întâi să înceapă să-şi însuşească mânuirea unui instrument muzical ca şi o limbă străină ,de la o vârstă mult mai fragedă. Copiii se vor dezvolta normal, dacă li se vor preda:cel puţin o limbă străină de la 3 ani ,vor cânta ,dansa,desena şi vor avea de ales din câteva jocuri.

Secretul stă în diversitatea preocupărilor şi în libera alegere.

Pe de altă parte , tot atât de important va fi ca micul vlăstar să înveţe că viaţa va avea şi graniţe ce vor trebui respectate. El va trebui să înveţe să-şi limiteze , să-şi fragmenteze porţia de ciocolată sau alte dulciuri,să înveţe că la

*terminarea mesei, dacă în stomacul său ar mai putea încăpea un fel de mâncare, va rămâne sănătos mulți ani iar mai târziu va putea cu uşurință zice **nu** drogurilor oferite de un camarad.*

Copiii dumneavoastră nu se vor lăsa uşor ademeniți de curiozitățile senzațiilor tari ,dacă veți reuşi să fie în continuare multilateral interesați şi dornici să cânte la un instrument, să facă parte dintr-o echipă sportivă şi să citească cu plăcere.

Dragi părinți, vă implor să nu uitați că micuții dumneavoastră drăgălaşi vor trebui să învețe să-şi accepte toate schimbările morfologice ce se vor produce în dezvoltarea lor , că echipamentul hormonal ce se instalează le dau senzații şi dorințe, stări psihice schimbătoare, greu de înțeles pentru ei şi uneori stări greu de suportat pentru dumneavoastră care munciți pentru ei şi nu puteți , admite că odrasla nu vă ascultă. Există nişte principii generale ale păstrării bunelor relații între generații:dragostea dumneavoastră să fie însoțită de respectarea micii personalități, în care variantele pe care le propuneți pentru rezolvarea unei probleme vor avea alternative , din care tânărul să aibă posibilitatea să aleagă ,dar să accepte şi granițele impuse.

În capitolele anterioare am subliniat ce important este ca mama să-i citească de timpuriu copilului astfel dezvoltându-i plăcerea lecturii.

Va trebui de asemeni să daţi copiilor treptat sarcini, să-i determinaţi să se simtă onoraţi şi nu uitaţi să le mulţumiţi şi să-i lăudaţi pentru orice reuşită. Mici cumpărături,să aibă grijă de un copil,să taie iarba, să aspire,să ajute la făcut sosul salatei,să pună masa,să frământe cozonacii ;şi el se va putea descurca mult mai bine când va fi student sau tânăr căsătorit. Aceste succese, sunt pietrele de temelie ale încrederii în sine. Ei vor trebui să înveţe cum au învăţat să meargă cu bicicleta.
Dacă tânărul are deja o locuinţă separată,el va trebui să ştie că la mama acasă va găsi un sfat bun,ceva în frigider,o rufă curată,poate afla deschis părerea asupra unei prietene sau a unui prieten.
Copiii vor trebui feriţi de divergenţele familiare, de voci ridicate, de nedreptăţi…. astfel, nu vor avea nevoie să se drogheze. Părinţii în general vor trebui să dea exemple prin fapte şi mai puţin prin vorbe. Asupra îmbrăcămintei nu se vor face comentarii. Conflictele vor trebui conduse sub forma unor discuţii, cu pro şi contra,cu argumente şi fără patos. A vorbi cu calm şi fără grabă, spre exemplu,în timpul unei plimbări sau la lumina lumânării într-o atmosferă deschisă ajută la înlăturarea divergenţelor şi la găsirea unor soluţii onorabile pentru ambele părţi.
Dacă mai târziu, tânărul(a) va avea posibilitatea să facă un schimb şcolar într-o altă ţară sau cel puţin într-un alt oraş va trebui ajutat şi încurajat pentru a se putea descurca singur, fapte ce vor contribui la dezvoltarea personalităţii sale.
Nu scăpaţi nici o clipă din vedere, că sistemul nostru neuro-endocrin în căutarea satisfacerii plăcerilor poate fi mulţumit cu activităţi multilaterale; Condiţia principală este că

activitățile trebuiesc alese de tânăr şi nu impuse!
Şi încă ceva foarte important dragi părinți iubitori:nu uitați să vă reamintiți de pe vremea când erați tineri , ce vă nemulțumea sau ce vă încânta în atitudinea părinților voştri.
Nu faceți ceea ce nu v-a plăcut odinioară. Sunteți rugați de asemeni să nu întrebuințați formule ca acestea:un bărbat nu plânge sau un indian nu cunoaşte durerea. Sentimentele negative trebuie discutate, înțelese, ca mai târziu, când va avea o problemă şi va avea nevoie de ajutorul vostru în loc să vină şi să vă ceară ajutorul , sa nu se închide în camera sa cu lacrimi în ochi şi să vă evite.
Iată încă câteva greşeli grave care au loc în multe familii:
Lipsa comunicărilor directe între membrii familiei.
Tatăl către fiul de 15 ani:,, mama ta ar trebui să fie mai înțelegătoare cu situația mea".Fiul către mamă:,,mamă ştii tu dacă îl certi mereu pe tata el va fi în continuare un nefericit şi va bea din nou de necaz"
Greşite sunt şi aşteptările nerealiste din partea părinților.,,Fii perfect" sau ,,Fii puternic".,,Fii genial" etc. Deşi copilul aduce note bune acasă el este certat că nu aduce 10 pe linie. Acest tânăr va avea probleme , va fi nesigur în aprecierea valorilor oamenilor cu care va veni în contact, va fi nesigur de sine şi va fi un candidat la nereuşită şi dependență.
Copiii care trăiesc într-o familie în care un membru este dependent, devin adesea depresivi,deoarece sunt nevoiți să-şi înfrângă emoțiile. Sunt nevoiți adesea să renunțe la bucuriile tinereții, nu au linişte pentru a se putea

concentra, sunt adesea brutalizați, şicanați de colegii care ştiu şi sunt lipsiți de legăturile sufleteşti de care au atâta nevoie.
Co dependenții sunt nevoiți să împartă soarta cu cei bolnavi, ei sunt nevoiți să-şi ascundă durerea sufletească şi să bea amarul cu ei.
Co dependenții trăiesc cu frica în suflet. Frica poate lua forme diferite:momente de panică, frică permanentă, fobie sau amenințare permanentă.
Un dependent creează în jurul său un haos care distruge pur şi simplu persoanele care îi sunt apropiate. Persoanele codependente îşi pierd identitatea, nu mai au nici forța fizică, sunt nedormiți şi nu mai au forța psihică de a-şi afirma personalitatea.
Cermak citează pe o doamnă depresivă, care după moartea soțului său dependent, spunea:,,Am fost o jumătate dintr - un întreg minunat. Acum sunt jumătate din nimic"
Co dependenții cad adesea pradă consumului de medicamente sau alcool. Ei încep din necesitatea de a-şi ascunde sentimentele, de a suporta calvarul şi termină adesea prin a deveni şi ei dependenți. Co dependenții sunt adesea victimele unor acte de brutalitate, de viol.
Chiar dacă aceste situații nu au avut loc, cine trăieşte în permanență sub amenințare, se va distruge psihic.
Şi reacțiile lor sunt adesea falsificate Tot Cermak citează o altă co dependentă doamnă care spunea:,,Bărbatul meu mă tratează bine. Când mă bate nu foloseşte decât mâna. El nu foloseşte nici un băț , nici o scândură. De multe ori victimele sunt atât de bulversate psihic, încât reacțiile lor sunt departe de cele ale unui om

normal;ele nu sunt în stare să vorbească despre trăirile lor, nu sunt în stare să se desprindă de ele şi să spună: ,,până aici”!
Din statisticele medicilor care tratează dependenții şi co dependenții, putem afla că majoritatea suportă în medie ***peste doi ani să trăiască cu un toxicoman copil sau soț fără să ceară ajutor, o greşeală capitală, care va diminua considerabil şansele medicale de salvare a familiei.*** *Care este explicația? În primul rând nimeni nu vrea să lase să se afle că familia sa nu este în stare să-şi rezolve singură problemele.*
Nimeni nu vrea să se audă că familia sa este criticată. De multe ori joacă roluri de martiri care de fapt nu ajută la nimic şi pe nimeni. Când situația s-a înrăutățit, astfel încât pericolul devine iminent, este deja dăunătoare pentru toată familia. Dacă mândria blochează orice acțiune terapeutică, şi cel mândru va fi distrus.Încă o dată dragi părinți iubitori.Mulți cercetători adaugă la cele de mai sus încă câteva greşeli mari, părinteşti, ce trebuie evitate cu desăvârşire: lipsa unui sistem de comunicare omenească , calmă şi familiară între membrii săi, lipsa încrederii în sine a copilului, a tânărului, lipsa de comunicare a tânărului legată de sărăcia vocabularului prin dezinteresul său față de cărți, ne mai putând să aplaneze conflictele în grupa sa.; ne mai putând să refuze ispita oferită de membrii dăunători din jurul său.
Un institut din Mahnheim pentru sănătatea psihică a stabilit o serie de date ce pot atenționa în mod deosebit părinții şi pedagogii preocupați de prevenirea toxicomaniilor. Iată câteva concluzii îngrijorătoare:

Copiii care la 8 ani au un comportament ,,HIPERCHINETIC" sunt extrem de neastâmpărați şi care nu se pot concentra sunt candidații care vor încerca să se drogheze în proporție mult mai mare. Se remarcă în mod deosebit prin agresivitatea extremă față de colegii lor şi sunt mincinoşi notorii, nedisciplinați,lipsesc nemotivat de la şcoală şi deja la 13 ani fumează şi au încercat şi alcoolul sau un alt drog slab. Accentuând încă o dată că nu există nici un fel de familie tip ce poate fi exceptată în fața acestui mare pericol care se cheamă dependență, se remarcă un procentaj mai mare de dependenți la copiii care provin din familii unde certurile şi bătăile sunt la ordinea zilei, unde unul din părinți este alcoolic, sau au condiții de locuit proaste. Băieții sunt mai sensibili decât fetele în aceste cazuri şi numărul lor este procentual mai mare.Am să încerc o traducere ***liberă*** *a poeziei lui* ***Tikkanen*** *care reda situația de coşmar dintr-o familie cu un alcoolic. Este fenomenul pe care Monika Rennert îl numeste Co Abhângigkeit- Co-dependență~*

Cum s-ar învârti,cum s-ar întoarce
tot nedreptate ea va face
Dacă-nțelege dacă iartă,
rudele să-mbrobodească,
copiii să-i liniştească, când consolează,
când admiră, crede şi crede, speră şi crede
când respiră.
E respingătoare făcându-şi dreptate ,gata
să mişte munții din loc cu sila.
Îți vine sa verşi stomacul şi bila.
Atotputernică fără greşeala cu aureolă ...
ca o sfântă

şi totuşi se roagă, imploră şi-ncearcă s-ascundă ,s-arunce otrava pe geam sau pe prispa cu flori.
Nu vrea să mai mintă, nu vrea să mai audă minciuni pe-o placă uzată, cu mama săracă şi tata schilod, cu iarna-n tranşee mâncat de păduchi si-n perciuni ,dând vina pe alții pe soartă sau pe.... Irod.
Se poate prezice o răzbunare?
E greu de ştiut cât de multa răbdare.
A început cu intrigi răutăcioase şi defăimătoare
şi stă îmbufnată pe pânză
ca o păinjeniță răzbunătoare.
Nu se admite că şi ea are-o viață
Nu se admite c-are simțiri.
Îşi duce o cruce nemeritată, munceşte si-ndură
şi-n loc de răsplată, e-nvinuită de gheață şi ură.
În disperare urmând jurământul ,să nu-l părăseşti pe cel ce a fost frumos, ce-a crezut, ce-a iubit iar astăzi miroase si varsă,si -njură,
doarme-n neştire iar treaz, se căieşte ca lingura-i tremura până la gură.
Dar chiar cu o piele de rinocer sărmana soție rămâne-o ființă epuizată,fără prieteni,plângându-şi copiii, ce-s fără studii, bocind conştiința că n-a iubit, sau poate oarbă credință.
Iar el in loc să găsească-o ieşire, o internare, o portiță,
acuză,soția de-o pradă nouă şi-n cepe s-o bănuiască.

O nouă postură.. de păzitor.. de înger divin greu să trăiască fără scăparea cea într- o formă de sticlă lumească.
Dar reîncepe calvarul.. mirosuri,..mirosuri respingăoare îngrozitoare, de votcă cu varză-mpuțită pe hainele căzute-n noroi.
S-aruncă pe patul o dată motiv de viață atrăgătoare iar astăzi băltoacă de-a ta vărsătură usturătoare.

Nu mă mai poți apostrofa, dar sforăitul ca grohăitul,
s-aude-n vecini,ce din nas strâmbă şi căiesc copiii şi bârfesc.
Şi când te-ai trezi, ai frică de mine c-anunț salvarea şi-ncerc pentru a suta oară o parte din umbra ta s-o trezesc.
Un maldăr de cărți pornită cu râvnă un drum să găsesc
medici ce descriu prăbuşirea în termeni ,în stadii şi cu simptome, .
dar uită mirosul,de distraneurin ,cu votcă şi vărsătură,
şi –o respirație ce se lipeşte de nas,de suflet,de viața dură, ce -ntoarce privirea ,întoarce stomacul şi umple de ură.
Şi cazi înc-o dată - mbrăcat pe două paturi duhnind a hoit
cu-n scuipat în barbă, galben maroniu şi mă-ntreb
cât oare voi mai fi chinuită, bătută , să suport această stare ?
În puținele clipe lucide te regăsesc şi sper înc-o dată. Cunosc toată gama.. ..încerc cu proteine cu vitamine,sfaturi culese cu sau fără reper.

Mi-e greu ,mi-e milă, încerc înc-odată
pentru că .....trebuie să sper!

DROGURI

Câteva idei pentru învățători şi profesori.
Cunoştințele generale despre acțiunile drogurilor pe grupe de substanțe ar trebui să fie cunoscute de toți dascălii.
Fiecare învățător,fiecare pedagog care îşi iubeşte meseria , va trebui să fie în stare să lămurească copiii, ori de câte ori vor, fi solicitați la orice oră din zi şi din noapte, cu sau fără oră de dirigenție.
Gravitatea extremă a problemei nu poate lăsa rece pe nici un pedagog de calitate. Profesorii vor avea nevoie de colaborarea părinților. Ei vor trebui să ştie cum să –i motiveze, cum să-i convoace. Convocările trebuie făcute personal, temele propuse pentru discuție vor fi din timp anunțate şi bine alese pentru a motiva.
Pedagogii vor trebui să-şi propună să afle prin discuții conduse cu discreție şi finețe care este balanța între simțul autocritic şi de colaborare la fiecare copil din clasa sa. Ei vor trebui să afle dacă părinții sunt capabili de sacrificii, de a renunța la consumul de tutun sau alcool excesiv în fața copiilor. Puterea exemplului valorează în educație şi nu dubla morală.
Ei vor trebui să afle care sunt preocupările fiecărui copil în timpul liber.
Care este componența anturajului lor de joacă.
Ce va trebui făcut pentru ca cei tineri să poată fi motivați să practice sport, să-şi ocupe timpul liber creativ,util ?
Care sunt şi cum sunt relațiile familiare ale fiecărui copil?

S-au luat măsuri concrete de prevenire a drogurilor în familie?
Este înțeles principiul general de prevenire prin respectarea principiilor de dezvoltare armonioasă enunțat în paginile anterioare sau părinții folosesc numai INTERZICEREA fără explicație şi fără suport educativ?

Pedagogii moderni vor trebui să-şi însuşească noțiunile de dezvoltare armonioasă, ce presupun efortul lor de a se face iubiți,de a face lecțiile cât mai interesante pentru ca cei mici să învețe cu plăcere şi nu de frica notelor,să - şi cunoască într-adevăr elevii , să le cunoască părțile tari şi pe cele mai slabe,să le dezvolte creativitatea, să-i sfătuiască să învețe să cânte la un instrument,să –i îndrume spre o echipă sportivă ce i s-ar potrivi fiecăruia,dar cel mai important să poată fi prin comportamentul şi ținuta lor exemple de urmat.
Subliniind încă o dată gravitatea acestui flagel pentru viitorul multor tineri şi al națiunii în general, va trebui ca munca de însuşire şi predare a acțiunilor drogurilor , a măsurilor de prevenire, să capete o amploare mult mai mare, o bază largă ,care să depăşească sistemul şcolar, deci să nu aibă un sediu fix, loc fix şi rituale, ci să capete o acțiune cetățenească de masă, de adevărat curaj civic. Cine îşi va zice:,, pe mine nu mă priveşte pentru că familia mea este departe de aceste nenorociri" exemplele lumii întregi demonstrează ,că nu există nici un criteriu valabil: nici financiar ,nici teritorial, nici religios, care să pună familia cuiva la adăpost sigur.

La întrebarea : ,, când, la ce vârstă să se înceapă munca de prevenire"? Răspunsul corect:NU ESTE NICIODATĂ PREA DE VREME

DAR DIN PĂCATE, DE MULTE ORI PREA TÂRZIU!

Pilonii rezistenți pe care se poate construi o prevenire solidă sunt:- - O educație corectă ce va realiza o dezvoltare armonioasă , cu activități multilaterale în concordanță cu aptitudinile şi forțele reale respectând mica personalitate.

- O integrare psiho- socială pe măsură.

- Nu există nici o dată prea de vreme, va trebui înțeles că nu vom explica unui copil de 3 ani ce periculoasă este heroina, dar comportamentul se poate struna dacă micuțul se va obişnui să-şi frâneze prin educație aviditatea crescută pentru dulciuri sau mâncare în general.

-Cine învață de mic că viața are şi granițe ce trebuiesc respectate , va cădea pradă jocurilor de noroc, tutunului, alcoolului şi altor droguri mult mai rar.

-Cu riscul de a mă repeta ,efectivitatea muncii de prevenire în cadrul şcolii este în primul rând legată mai mult de comportamentul părinților,învățătorilor şi al profesorilor decât de ceea ce spun ei. -Puterea faptelor şi a exprimărilor emoționale –a dovezilor de prietenie,respect reciproc,de laude corecte dar şi de critică îndreptățită - vor căpăta puteri convingătoare dominante şi când va fi vorba de prevenirea dependențelor. Privind discuțiile referitoare la necesitatea unui anumit profesor care ar fi mai potrivit pentru a preda, cel puțin în Germania, s-a ajuns la concluzia, că toți , dar absolut toți profesorii, vor trebui să se instruiască şi să fie activi ori de câte ori vor avea prilejul să o facă, pentru că cine vrea cu adevărat, poate realiza o punte de legătură la momentul potrivit cu orice materie. Competență în materie de prevenire nu înseamnă numai

cunoştinţe farmacologice ,fiziopatologice ,ci mai importante sunt interesele de a cunoaşte elevii ,calitatea de a întreţine cu copiii discuţii libere care îi pot determina să se destăinuiască , calitatea de a sesiza care din ei au probleme de lipsă de încredere în sine, sau socio-familiare, sau un comportament aparte,ce îi fac mai vulnerabili. Aceste elemente sunt mai importante şi depăşesc cadrul oricărei materii. Munca de prevenire cu grupele periclitate nu este suficientă deoarece toţi copiii in dezvoltarea vor avea de parcurs anumite stadii.

-Ei vor trebui să-şi accepte propriul corp.

- Viaţă ordonată, sport şi hrană sănătoasă.

- Acceptarea şi afirmarea sexului cu care s-a născut.

- Cucerirea unui loc într-o grupă.

- Desprinderea de fusta mamei.

- Fixarea unui ideal.

- Organizarea unui sistem de valori proprii.

- Dezvoltarea eu-lui.

- Căutarea răspunsurilor la întrebările legate de sensul vieţii.

- Dezvoltarea unei atitudini privind substanţele care produc dependenţă.

Vezi şi :Kasten-Silberstein1998 şi Entwiklungspsychologie-Lehrbuch von Oerter/ Montada,1987.Mănchen/ Wenheim:

Acțiunile drogurilor

M-am explicat când mă adresam ție, care au fost motivele pentru care m-am simțit obligat să-ți dau posibilitatea să iei cunoştință de acțiunile farmacologice ale diferitelor droguri. Sper să fiu crezut ,deoarece nu vreau,decât să fii informat. Vor fi deci informații valoroase, pe care am să te rog să le păstrezi în minte,să le repeți din când în când pentru a ți se înscrie în subconştient şi te vor ține sigur departe de droguri. Şi cum scriam şi mai sus ,cei întrebați asupra motivului care i-au determinat să încerce, au răspuns: pentru că ..a luat şi cutare sau că este la modă, sau din curiozitate. Întrebați dacă ştiu ceva despre acțiunile farmacologice, medicamentoase, asupra organismului ei răspundeau că ***„nu au habar”****. Cine este bine informat va avea şi responsabilitatea acțiunilor sale.*

Voi începe cu ***alcoolul şi tutunul***

Alcoolul *- etanolul - rezultă din fermentarea mono di sau polizaharidelor. Resorbția se face repede prin mucoasa tubului digestiv,dar şi prin inhalarea unor vapori. Difuzarea în corp are loc relativ rapid. In 1-2 ore concentrația în sânge atinge maximum. Alcoolul trece fără oprire bariera sistemului nervos central(locul de acțiune), bariera placentei copilului (de altfel ca multe dintre droguri), dacă mama poartă o sarcină,şi apare şi în laptele mamei. Concentrația în sânge poate stabili cantitatea consumată ,scăderea, concentrației fiind lineară, nu se poate accelera peste 0,1% pe oră şi se poate calcula exact cât a fost de mare în momentul unui accident spre exemplu.*

El este metabolizat în ficat în prezența unei enzime care cuprinde şi zinc şi care este polimorfă şi explică sensibilitatea deosebită la alcool la diferite persoane şi popoare.Alcoolul,prin ardere este în stare să dea cam 7.1 Kcal pe gr.
Acțiunea: la 2/1000 acțiunea este deja anesteziantă ; la alcoolici această concentrație, poate fi mai ridicată. La concentrații mai mari apar semnele de intoxicație marcate de greață, vărsături,scăderea temperaturii corpului,scăderea puterii musculare,tulburări de coordonare,testul deget la deget devine nesigur.
La0,5/1000 capacitatea de a conduce un automobil deranjată , reflexele sunt întârziate,vorbirea tulburată la0,7/1000 uşor nistagmus(mişcări rapide ale globilor oculari) la 1/1000 amețeală,la 1,4/1000 granița coordonărilor este depăşită,la2/1000 pierderea cunoştinței şi puterii de memorizare,4/1000 este granița de moarte precedată de comă profundă. Intoxicația peste 3/i000, pentru mulți este însoțită de hipoglicemie şi hipotermie(scăderea temperaturii corpului). Bolnavul trebuie infuzat cu glucoză 10%şi acoperit cu pături. Spălarea stomacului şi uneori o hemodializa sunt necesare.
Dacă bolnavul este deosebit de agresiv Haloperidolul5-10 mg. este indicat.Cine ia metronidazol, cefalosporine nu are voie să bea alcool. De obicei pe foița cu informații pentru bolnav,ce însoțeşte un medicament stă scris dacă există o incompatibilitate . Acțiunea alcoolului se măreşte în asociere cu medicamente din grupa narcoticelor,celor ce scad tensiunea,cele ce alină durerea, sau psiho

–farma - pentru tratarea bolilor sau problemelor de ordin psihic.-
Şi alcoolismul reprezintă din păcate în societatea noastră actuală o mare problemă. Distrugerile cele mai mari le suferă ficatul, sistemul nervos central şi cel cardio vascular. Ficatul devine mai întâi un ficat gras. Această fază rămâne multă vreme reversibilă (6-10 ani). După aceea,arhitectura ficatului se distruge şi apare ciroza. Consumul zilnic de 100 gr alcool pur,măreşte considerabil riscul, mai ales dacă pacientul nu mănâncă proteine de calitate şi cartofi sau pâine.

Acțiunile asupra sistemului nervos apar sub forma tremurăturilor,matinale înainte de consum.
SindromulWernicke-Korsakow este o asociere de două fenomene patologice(sindroame) care se manifestă prin:mişcări rapide ale globilor oculari,(tulburări ale mişcărilor voluntare =ataxie)
dezorientare,hipotonie,hipotermie,amnezie(pierderea memoriei)confabulație.

O serie de neuro transmițători sunt scoşi din funcțiune, tiamina (vitamina B) nu este resorbită ,şi mai departe se produc degenerescențe ale multor areale în creier cu apariția demenței alcoolice. Adesea fenomenele de polineuropatie =(imflamație generalizată a nervilor periferici) sunt prezente. Delirium- tremens este o stare care apare după întreruperea bruscă a alcoolului şi se caracterizează prin tremurături mari,halucinații de tot felul ; mici animale care îl atacă -,dezorientare totală ,agresivitate ,hiperhidrozã ,midriază(pupile mici), tahipnee=respirație rapidă)
Necesită internare cu tratament intensiv.

În cazul asocierilor alcool –nicotină şi avitaminoze, efectele asupra sistemului cardio vascular sunt mult mai nefaste.
De asemeni s-a observat creşterea incidenţelor cu cancerul la alcoolici şi fumători în gură, esofag , stomac,ficat,laringe, plămâni.Am mai spus odată şi mă repet: cercetătorii sunt de părere că cine are o anumită predispoziţie - o slăbiciune genetică – îşi va programa cancerul.
La mamele alcoolice, copilul creşte mult mai încet,creierul şi capul în general sunt mai mici(microcefalie),adesea persistă deschizătura nazo-labială,hipoplazie a maxilarului inferior ca şi o întârziere în dezvoltarea motorie şi a inteligenţei copilului - deci o altă nenorocire.
Acestea se explica şi prin lipsă de zinc, acid folic şi alte carenţe de vitamine.
Simptomele şi tratamentul semnelor de carenţă: tremuratul,frica,tahicardia,transpiraţia abundentă (hiper-hidroza) ,sunt semne care încep cam după 8-12 ore din momentul abstinenţei, şi care se accentuează în următoarele 24 de ore Acestea sunt semnele numite pre-delir şi care răspund foarte bine la Benzodiazepine pe cale bucală, alese prescrise şi dozate de medic.
În ultimii ani,au apărut medicamente care vin în sprijinul celor care vor intr-adevăr să devină abstinenţi.
***Acamprosat** este un produs care ajută la reechilibrarea neuronală.*
*Alte medicamente au rolul de a mări **intoleranţa** la alcool. Doze mici de alcool în sânge în prezenţa lui ,,TETD" produc roşeaţa pielii capului,a umerilor şi a pieptului,puternice dureri de cap,stare generală neplăcută, palpitaţii, scăderi de tensiune arterială*

respirație rapidă. Efectul poate dura 14 zile de la ultima tabletă.

Tutunul *–Dintre numărul mare de toxine,cu efecte nocive pentru organism din mediul înconjurător,la care oamenii se expun, nicotina se află pe primul loc. În zona de ardere a țigaretei, se dezvoltă temperaturi de peste 900 de grade C,care reuşesc să descompună diferite substanțe anorganice şi organice - are loc deci, un proces de distilare – Produsele sub formă de fum ajunse in zona de distilare,se amestecă cu alte stofe,care se dizolvă în vaporii de apă ce se degajă. După această zonă urmează o zonă de răcire in care nicotina se găseşte în aerosolii care ajungând în zona de condensare ,se depun in restul țigaretei. Pe măsură ce arderea continuă,o parte din distilat se arde, dar majoritatea este din nou eliberat şi ajunge în curentul de aerosoli care pătrunde în gură unde concentrația distilatului se accentuează. Deci fumatul este o inhalație a unui amestec de gaze şi aerosoli. Au fost izolate mai multe mii de substanțe. Lângă stofa de bază, nicotina,sunt o serie de gaze importante prin acțiunea lor cum ar fi:oxid de carbon,monoxid de azot şi bioxid de azot. Dintre substanțele cancero- genetice amintim:benzapyren, nitrosamine, amine-aromatice,metale grele precum. Cr,As,Cd,V. Nicotina din țigaretă este practic complet resorbită, predominant , la nivelul alveolelor pulmonare. Această cale ocoleşte laboratorul care ar putea să o neutralizeze ,(ficatul)şi cu fiecare inhalație, nicotina ajunge in inima stângă şi în creier - unde întâlneşte receptorii-(locurile unde substanțele se fixează ,îşi exercită acțiunile şi au loc şi răspunsurile organismului*

Pulsul şi tensiunea arterială cresc,constricția vaselor în general dar mai ales a capilarelor este evidentă .Aceasta înseamnă, micşorarea cantității de oxigen care ajunge la toate organele şi țesuturile corpului, dar mai ales la nivelul celulele nervoase, ale celulelor muşchiului cardiac. Arteriolele muşchiului cardiac degenerează,lipo-proteinele suferă de asemeni o modificare; în plus nicotina favorizează prin diferite mecanisme tromboza şi măreşte colesterolul. O înrăutățire a oricărei boli arteriale existente nu mai poate fi tăgăduită astăzi. Mecanismele sunt multiple şi se pare că țin nu numai de efectul nicotinei ci şi a altor substanțe din miile care se distilează prin ardere.

Acțiunea arteriosclerotică directă a fumatului este legată şi de favorizarea fixărilor monocitelor(celule sangvine)pe suprafața endoteliului vascular,de migrarea lor în sub endoteliu , de formarea celulelor spumoase,(pline de colesterină),de proliferarea de celule în musculatura netedă a vaselor, de creşterea trigliceridelor ca şi mărirea modificărilor oxidative a LDH-lipoproteinei. Încă din 1940, un anatomo patolog Muller a remarcat frecvența mult mai mare a carcinoamelor la fumători. (plămâni ,laringe,gură,faringe,esofag şi vezică urinară) La bărbații care au murit prin cancer pulmonar 87% au fost fumători. La femei 60%.Perioadele de latență sunt relativ lungi(20 de ani)şi se pare că există pe de o parte o legătură între numărul de țigarete fumate pe zi,cu vârsta fragedă la care individul a început să fumeze şi cu o predispoziție genetică care îi transformă posibilitatea într-o certitudine , că –şi va programa cancerul. La fumătorii de pipă

pericolul cancerului de buză şi gură este mult mai crescut.
Fumătorii au şi un metabolism mai crescut , de aceea o greutate corporală mai mică. Dacă reuşesc să devină nefumători, vor trebui o perioadă să mănânce mai puțin decât mâncau ca fumători pentru a nu câştiga în greutate. Nicotina măreşte şi secreția stomacului,ca şi motilitatea stomacului şi a intestinului. Apetitul este diminuat,iar sfincterul piloric rămânând deschis, sucul duodenal ajunge în stomac ducând la iritații ale mucoasei gastrice.– gastrite,ulcer- Fumul de țigară se depune sub formă de gudron în căile respiratorii. Conținutul în fenoli,aldehide ,acizi şi cetone produce modificări ale mucoasei respiratorii cu distrugerea totală a cililor care aveau rolul de a dirija secrețiile către segmentele superioare, de unde puteau fi eliminate prin tuse. Secreția iritantă rămânând, favorizează infecția. Această infecție continuă a căilor respiratorii – tusea continuă-bronşita tabagică - produce şi distrugerea pereților dintre alveole(emfizemul pulmonar) cu scăderea considerabilă a suprafeței schimbului respirator, cu dispnee,cu micşorarea capacității de muncă şi supra solicitarea cordului. Ea scurtează categoric viața.
Femeile însărcinate care fumează, vor trebui să fie conştiente că micuțul fumează şi el cu mama. Numărul de copii care se nasc înainte de termen este mai mare la fumătoare. Copiii născuți la termen cântăresc mai puțin. Cercetătorii au constatat şi modificări genetice la copii cu părinți fumători. Deci şi tata va trebui să nu fumeze în camera unde se află soția gravidă.

Fumătorii cronici pot avea şi diferite leziuni ale nervului optic,ale retinei, sau ale corneei, mai ales când tutunul este asociat cu alcoolul. Deşi mecanismele nu sunt atât de clare, se presupun: fenomene de ischemie locală,mărirea distrugerilor oxidative, lipsa de vitamine(B12,acid folic.)

Terapie:

Administrarea de plasture cu nicotină,gumă de mestecat cu nicotină sau spray cu nicotină, trebuiesc asociate cu un act de voință. Folosirea acestora este interzisă bine înțeles la femeile însărcinate.

Bănuiala veche că şi fumătorii pasivi se pot îmbolnăvi de cancer pulmonar, s-a adeverit. La copiii care suferă de boli alergice cu manifestări la nivelul căilor respiratorii s-a constatat o ameliorare evidentă dacă părinții renunță să mai fumeze in prezența copiilor.In concluzie:fumatul reduce durata vieții în orice grupă de vârstă dar cel mai pregnant statistic este între 34 şi 69 de ani. Este clar însă că se merită să devii nefumător la orice vârstă dar şi mai inteligent ar fi să nu devii fumător. Americanii care sunt maeştri în a face statistici pe sute de mii de persoane au ajuns la concluzia că în ultimul timp numărul de fumători este impresionant de mare la persoanele mai puțin informate, ***pentru că nu vor să ştie ,pentru că nu vor să înțeleagă sau nu pot înțelege ((sunt reduşi mintal) aceste fenomene distrugătoare Îți rămâne ție să ştii din ce grupă faci parte.***.

Surse:ForthHenschler Rummel-Pharmacologie und Toxikologie.-Urban&Fischer Verlag.http:/www.urban

Grupa stimulanților - a amfetaminelor- *este mare. Iată câțiva reprezentanți mai cunoscuți:* ***crank,crystal,speed,meth,ice*** *şi* ***extasy***
Aceste substanțe sunt consumate pentru senzațiile trecătoare care le dau: :veselie,vorbărie,forță,nelinişte,dar şi lipsa poftei de mâncare şi lipsă de control a unor agresivități
asupra lui însuşi sau asupra unor persoane care se găsesc din întâmplare pe lângă el. Pe măsură ce efectul scade, apare o senzație de slăbiciune epuizantă şi dacă folosirea drogului se prelungeşte, sau se măreşte doza, pot apărea fenomene de paranoia - o boală psihică în care pacientul se crede urmărit,amenințat sau otrăvit de cineva. Nu rar sunt halucinații acustice sau vizuale şi pentru aceste simptome sunt internați la psihiatrie. Dacă dozele s-au mărit, urmează depresiune,foame exagerată,atacuri de panică,lipsă de concentrare şi stări de oboseală extremă.Asupra sistemului nervos mai întâi se instalează o exagerare a reflexelor, o activitate musculară mai crescută prin consum mai mare de energie, senzație de căldură în corp cu hipertermie ,cu o piele uscată,gură uscată-,sete-,tensiunea arterială creşte,inima o ia razna,iar pupilele sunt ceva mărite. Consumatorul poate pierde într-o lună 10-15 Kg. La fete tulburări menstruale sau chiar dispariția perioadelor-Tensiunea mare poate produce insult cerebral cu para-lizii. Sigure sunt şi tulburări în sistemul nervos care ne dau voință, plăcere, curiozitate, ne ajută să memorăm ce vrem să învățăm.

*Despre **Ecstasy** cu sinonimele:E,X,XTC,Adam, love-drug.(tablete,pulbere,capsule, cristale) va trebui să mai adăugăm că probanții descriu o iubire necondiționată, dar însoțită de o scădere a potenței ,crampe musculare,maxilarul inferior se fixează şi gura nu se mai deschide, pupilele sunt mărite,nistagmus,(mişcări laterale repezi ale globilor oculari)iar în creier au fost descrise distrugeri de celule nervoase în masă, dând aspectul de brânză cu găuri. Fenomenele depresive sunt atât de mari, încât consumatorii sunt nevoiți să ia anti- depresive cum ar fi Prozac sau Fluctin.*

Cannabis.

Sinonime:dope,iarbă,marijuana,hanf,kiff,joint. Este o substanță care produce halucinații ,euforie, modifică reactivitatea şi schimbă personalitatea , modificări puterea de gândire. Când începe fumatul, persoana simte o bună dispoziție şi o relaxare corporală cu creşterea senzualității. Câte o dată şi momente de fericire, sau din contră de proastă dispoziție. Uneori se succed imagini sub formă de tablouri. Timpul trece mai încet. Gândirea limpede –logică - este tulburată. Pierderea controlului asupra acțiunilor sale. Efectul începe imediat, atinge maximum la ½ oră şi durează ca. 3 ore. Câte o dată apar idei nebuneşti care pot dura câteva zile. La unele persoane produce psihoză şi o totală lipsă de motivație care duce la inerție. Nici un interes pentru şcoală, hobby,sport,sau îndeletnicirile zilnice.

Simptome: ochi roşii,tahicardie,gură uscată ,greață, mişcări neliniştite,foame exagerată,somnolență.

Dacă se măreşte doza, apar halucinații , frică de urmărire şi o senzație de a fi nefolositor pe lume.
2C-B*(tablete,pulbere sau capsule* ***)***
Sinonime:venus,nexus,bromo,spectrum- erox ,brom-mesklinCa pulbere ,trasă pe nas este foarte dureroasă.Efectul este undeva între cel al LSD şi extasy.Luat pe gură efectul începe după 15-30 de minute şi durează câteva ore. O doză de 10 mg produce o accentuare a sensibilităților organelor de simț,euforie şi mulțumire de sine. Doza de 20 mg produce halucinații vizuale cu modele care se mişcă,puncte şi forme caleidoscopice. Gândirea este modificată. Spre exemplu poate comanda la bar un pahar, dar nu mai pricepe de ce hârtia –bancnotă - este egală ca valoare cu paharul. Doza de 30 mg produce halucinații ce se succed rapid,iar deosebirile între obiecte reale şi halucinații se fac din ce în ce mai greu. Doza de peste 30 mg produce stări de anxietate şi credința că aşa trebuie să fie înainte de o moarte groaznică.
Efecte asupra corpului:ridicând sensualitatea, a fost folosit ca afrodiziac înainte de viagra.Pupilele se dilată,vederea scade,corpul este mult mai sensibil,crampe gastro- intestinale balonări, greață,frisoane.

Heroina (*un derivat al opiumului)* ***–****Sinonime: gift-,h(aitsch),stoff,teer,Hong-Kong- Rocks. Poate fi luată pe gură,pe nas,intra venos,sau fumată. Efectul este legat de obişnuința la care a ajuns individul deoarece la un individ care numai din când în când a folosit , doza de 5 mg produce oprirea respirației cu moarte. Administrarea i. v. duce la efect rapid: euforie,stare de bine,lipsă de griji,plăcere,somnolență. Starea nu este*

halucinogenă, ci un fel de stare de vis. Unii vorbesc rapid sunt deosebit de entuziasmați pentru lucruri cu totul şi cu totul lipsite de importanță ,şi ineficienți, neputând să se concentreze,sunt total neatenți,fără griji şi fără frică.Asupra corpului:greață,gură uscată,hipotensiune arterială,bradicardie, stare de indispoziție, vărsături pe neaşteptate,metabolismul scade,respirația se răreşte,apetitul scade, ca şi motilitatea intestinului până la constipație,pupilele f. mici(miozǎ).Dorințele sexuale scad iar ejacularea este întârziată . La fete ,tulburări menstruale până la dispariție. La cei ce –şi adminis-trează i.v., fără igienă şi adesea folosind seringi uzate şi de alții,pericolul septicemiilor,al endocarditelor,al hepatitei C, sau al virusului HIV(SIDA) este foarte mare. Dependența este 100%, doza trebuie mărită deoarece efectul scade iar supradozarea duce repede la comă,oprirea respirației şi a inimii. Excitațiile dureroase nu-l mai pot trezi, deoarece nu simte durere. Reflexul pupilar la lumină nu poate fi testat deoarece pupilele sunt deja punctiforme Pielea este rece, umedă şi cianoticǎ. Dependența este atât psihicǎ cât şi corporalǎ.
In lipsa dozei,stare proastă,nelinişte,iritabilitate,dureri musculare,lăcrimare intensă,strănut, catar,piele de găină,febră şi insomnie. Internările sunt necesare pentru că chinurile sunt groaznice şi fără ajutor medical nu pot ieşi din nenorocire.
Cocaina.*Sinonime:koks,zăpadă,pudră,coke,cra ck,rocks.Substanța se obține din foile arbustului coca.Locuitorii din Peru țin in gură ore întregi foi de coca ,care nu reuşesc decât să atenueze*

senzația de lipsa de oxigen la înălțime fără efect psiho-farmacologic.Pulberea albă este trasă în nas cel mai adesea, printr-un tubuleț .De asemenea , poate fi administrată i.v sau subcutan, Efectul imediat,o senzație rece de anestezie in nas şi căile respiratorii Respirația se accelerează,ca şi pulsul. Pupilele se măresc -(midriază)- Efectul psihic urmează:individul are impresia de a fi mai puternic şi mai inteligent.

Problemele zilnice sunt date la spate. Gândirea este accelerată şi bogată în asociații. Persoana devine mai sociabilă. Reținerile de ordin sexual lipsind ,la o activitate sexuală mai accentuată, substanța a fost folosită înainte de viagra şi ca afrodiziac .Furnicături în extremități şi halucinații sunt frecvente. Dependența ca şi nevoia de a mări doza sunt o realitate.

După 20-60 minute, stadiul de veselie este depăşit,Starea de spirit se modifică spre teamă şi nesiguranță,cu halucinații acustice,care îl amenință şi îl înjură adevărate reacții de paranoie. Urmează faza depresivă, cu stare de epuizare totală fără dorința de a dormi. După aceea se instalează o fază de vinovăție cu stări de aprecieri diverse a eu-lui ,după care urmează o dorință irezistibilă de a folosi din nou drogul. Există pericolul mare de suicid deoarece individul crede că o revenire la normalitate va fi imposibilă de suportat.

Când doza a fost mărită, halucinațiile sunt descrise sub formă de animale care îl vor sfâşia, sau cioburi de sticlă ce-i intră-n piele, viermi sau alte insecte care îl atacă.

La consumatorii cronici ,corpul pierde in greutate(corp de foto-model),se observă o delăsare a higienei , ca şi instalarea unor

perforații nazale Contracții epileptiforme,psihoze ce se aseamănă cu delirul la alcoolici, sau la schizofrenici, ca şi insuficiențele hepatice, sunt regulă.

LSD.

Sinonime:acid,sare,trips,blots,blotters.Substanța poate fi luată oral, i.venos.sau i.m.- ca hârtie îmbibată-sau micro tabletă.După aproximativ o jumătate de oră,formele şi culorile iau înfățişări ciudate. Câte o dată senzație de răceală, un gol în stomac,greață şi un gust metalic . Apo urmează o euforie,cu un râs greu de controlat şi fără motiv. Mişcările de coordonare sunt dificile,iar halucinațiile vizuale sub formă de curcubeu mişcător,fețe care se schimonosesc şi tot felul de corpuri care se modifică .Se pierde realitatea timpului şi spațiului. O doză de 200-300 micro gr. produce halucinații cu scene fantastice,panorame sau derulări ca în filme câte o dată dătătoare de stări de groază cu panică. Starea de conştiință este câte o dată abolită şi el nu-şi mai poate aminti de nimic. La 200-300 micro gr. se dizolvă complet e-ul şi se transformă într-o persoană ,,cosmică". Pericolul instalării unei psihoze adevărate este eminent. Asupra corpului:stare de răceală,cu o temperatură a corpului uşor ridicată,tahicardie,t.a. creşte,dependență psihică dar nu corporală.

Opiu. *Sinonime: opi,mac de grădină,magan. Substanța este laptele uscat ale unei specii de mac , iar extractul se chiamă morfină.*

Opiul se fumează .În doză mică produce o relaxare cu cădere in somn sau cădere pe gânduri. O doză mai mare acționează euforic iar starea de vis se intensifică. La doze mai mari se şterge granița dintre vis şi realitate. El adoarme

adesea. Corpul reacționează cu pupile mici - ,mâncărimi,bradicardie,inapetență,constipație,re tenție urinară,greață şi vomă.

Diferiții diluanți, lacuri şi cleiuri sintetice
Mulți copii ai străzii, de peste tot în lume, inhalează aceste substanțe toxice din pungi de plastic .Există peste 1400 de substanțe .În Anglia mor ca. 100 de tineri pe an prin intoxicație cu aceste stofe. ***În comparație cu toate celelalte droguri,distrugerile organice şi morțile cauzate de aceste substanțe mai ales la prima folosire predomină .***

Ei sunt şi foarte greu de tratat deoarece au schimbări de personalitate care îi fac de neîndrumat.
Acțiunea distrugătoare exactă asupra celulei nervoase nu este cunoscută.Se presupune o distrugere a membranei celulare. Acțiunea se instalează în secunde şi durează câteva minute ,dar prin repetări starea de acțiune poate dura ore în şir.După o stare de amețeală urmează o stare de euforie şi pierderea controlului.El se simte uşor şi fără griji.Unii se cred puternici ca supra oamenii.Mărind doza ,au halucinații şi îşi pierdcunoştința.Reacțiile corpului sunt caracterizate prin vărsături,tuse,sângerări nasale,auzul se slăbeşte şi in extremități apar furnicături.
Toluolul produce distrugeri ale celulelor nervoase cu pierderea auzului ,cu probleme de echilibru şi pierderea puterii de concentrare. Hexanul şi benzina , produc polineuropatie,distrugerea functionalității măduvei roşii osoase,iar clorit şi substanțe ce

conțin hidrocarburi,insuficiențe hepatice, renale şi edem pulmonar.
Morțile subite apar cel mai adesea prin tulburări de ritm cardiac şi suprimarea centrului respirator din sistemul nervos.
Generalizând:
orice consumator de droguri,se expune cu mai multă sau mai puțină cunoştință mai multor pericole. O dată este pericolul rănirilor. Răniri se pot întâmpla şi la ocazionalii consumatori nu numai la cei dependenți. Sub efectul drogului,posibilitățile de apreciere a unei situații periculoase sunt limitate. Acțiunile lui sunt false şi din cauza părerilor,a halucinațiilor care nu au nimic cu realitatea. Pericolul vine şi de la faptul că în acele momente ,,cu ceață pe creier"rănile nu sunt tratate la timp. În plus intervine şi teama să nu se afle, şi de aceea nu apelează la ajutor medical - uitând că medicul are de respectat secretul - şi se va gândi să-şi salveze bolnavul şi nu să-l denunțe.
Sfatul meu: nu mințiți medicul care vine ,pentru că îi îngreunați diagnosticul şi tratamentul poate fi fals.
Gândind medical orice intoxicație cu droguri este o otrăvire. Niciodată nu veți şti sigur dacă substanța a fost pură chimic,dacă dozarea a fost corectă, dacă nu a fost vândută cu un nume fals.
Cele mai grave situații de urgență sunt după administrarea intravenoasă de heroină ,prost dozată - supra dozată - Dacă simptomele depăşesc aşteptările, chemați medicul şi nu pierdeți timpul cu măsuri necalificate Când persoana nu poate fi trezită prin strigăte, ciupituri sau scuturări, probabil că este vorba de o comă şi nu aveți timp de pierdut.

Dacă respirația devine rară si superficială şi se învinețeşte la față dacă respirația a încetat, până soseşte medicul puteți face o respirație gură la gură fără să uitați că după fiecare insuflare, urmează 5 mişcări de masaj cardiac. Consumatorii de heroină, vor trebui să nu uite că, după o pauză o încercare de abstinență -,pot deveni din nou foarte sensibili şi se pot supra doza dacă vor reîncepe cu ultima dozã. Dacă sunt resturi de substanță sau ceva ambalaje, le puteți oferi medicului pentru a-i uşura munca de identificare a substanței în laborator .

Surse:Das Drogentaschenbuch-Ralf Parnefjord-Thieme Verlag-Stuttgart-NewYork ISBN 3-13-118033-1
http://www.thieme.de

17-Noțiuni sumare despre economie.

Întrucât nu trăim în rai, ci pe pământ unde resursele materiale sunt limitate, suntem obligați pentru a ne satisface nevoile, să fim chibzuiți,să folosim aceste resurse în mod rațional şi să găsim mijloacele prin care să deservim aceste principii, indiferent că suntem conducători ai unui trust sau un simplu gospodar, şeful unei familii.

Nevoile noastre pot fi ierarhizate ; cele primordiale,hrană şi îmbrăcăminte sunt şi vor rămâne sub o formă sau alta necesare; cele de lux,cele sociale,serviciile, pentru siguranță,cele pentru întrebuințare multiplă sau întrebuințare unică-consum,- sunt şi vor fi mai mult sau mai puțin cerute şi în consecință, cel ce se gândeşte să producă ceva ,trebuieşte obligatoriu să fie sigur că ceea ce va produce se va şi vinde. Întreaga economie are un sector primar a) toate produsele agrozootehnice. b)un sector secundar –toate produsele realizate industrial c)un sector terțiar - toate serviciile în urma cărora nu se realizează nimic palpabil ci ceva imaterial. d) un sector al IV lea - economia informațională(telecomunicații,produse distractive electronice şi profesiuni legate de mas-media)

De ştiut ,că nu fiecare avere sau aptitudine devine automatic capital în sensul economiei.

În societatea actuală, piatra filozofală a alchimiştilor vechi se cheamă acum CAPITAL.

Calculele generale ale economiei unei țări cuprind totalitatea mişcărilor de valori produse şi a celor cheltuite într-un an. În acest tablou complet se răspunde la următoarele întrebări.

1.Cât de mare a fost efortul economic al tării în anul respectiv.(Totalitatea bunurilor produse dar şi totalitatea serviciilor prestate)BIP(produsul intern brut)

2. Care au fost creşterile economice ?

3.Cât din aceste realizări s-au datorat marilor părți ale economiei.

4.Cum s-au împărțit aceste realizări.?

5.Relațiile dintre valorile exportate şi cele importate.

Despre formele de întreprinderi existente în conformitate cu legile țării.

- *Cum ar trebui să arate o piață ideală ?*
- *Cum funcționează balanța între cerere şi ofertă?*

Pentru că nu există o piață ideală – piața reală-cum funcționează?

- *Care este prețul natural al muncii?*
- *Rolul banului în societatea producătoare de bunuri.*
- *Tinerii noştri vor trebui să ştie –consideră un profan ca mine – şi ceva despre istoria banului şi poate şi a atitudinilor sănătoase față de bani în general.*

Se zice ,,DRAGOSTEA PENTRU BANI GUVERNEAZĂ LUMEA"

Din păcate pentru bani se omoară,se urăşte,se iubeşte,se vindecă sau se răneşte,se minte,se munceşte şi mai ales se trăieşte în permanent sub stres. În istoria omenirii,banul a impregnat viețile, ca nici un alt lucru material.
Care ar fi linia de mijloc ce va fi în stare să te facă să ai o atitudine sănătoasă față de bani?
În alte capitole ai aflat că de fapt calitatea vieții are mai mare legătură cu interpretarea unei situații decât cu posesia materială. Realizarea şi valorificarea calităților fizice şi psihice ,realizarea idealului planificat urmat de locul secundar al banului , care nu trebuieşte nici ignorat dar nici temut , va putea realiza o unitate între valorile tale interioare şi cele externe.
Banul va trebui în orice caz să-ți dea bucurie fără legătură directă cu grosimea portmoneului tău.
Banul este un tovarăş voios care se simte mult mai bine la oamenii care râd decât la zgârciții încruntați.
Să aflăm ceva despre rădăcinile banilor.
După teoria ,,convențiunilor"banul ar fi o înțelegere -,,un intermediar în procesul schimburilor dintre oameni"
Alții susțin că un rol important l-a jucat dorința omului de a se făli de a se împopoțona cu podoabe de reclamă sau de rang --de demnitate - De la şefii de trib şi până la coroanele regale ,de la,, pus la patru ace" la purtarea de decorații. Fiecare stat are grijă să realizeze rezerve valutare pentru a putea fi oarecum credibil în tranzacțiile cu alte state. Dolarul american a fost susținut în aur,lira engleză în argint spre ex. Acestea se leagă de o oarecare raritate a acestor metale şi cu dificultățile de obținere a lor –deci nu se găsesc pe stradă. Aurul si argintul,scoicile erau şi obiecte de podoabă, cu puteri mistice.
În al doilea rând dacă citim cu atenție: pe lira sterlină găsim scris: promit aducătorului un,, pound" deci ca 500 gr. argint din banca Angliei. Astăzi aducătorul se va mulțumi cu 500 gr. de pâine. Băncile lucrează de o bucată de vreme numai cu

schimburi de date – valori - electronice . Cărțile de credit,cecurile, fac din ce în ce din ban o noțiune abstractă şi transformată într-un mijloc general de înțelegere ca şi o limbă.
- Bogăția se află în exclusivitate în capetele noastre.
- Valoarea banului este o noțiune abstractă.
- De fapt mai important decât posesia banului este corecta lui folosire.
Banul posedat este un mijloc de libertate;pentru cel care aleargă să-l vâneze, un mijloc de sclavie.
Iată cele mai frecvente greşeli în atitudinea față de ban.
1-A considera banul numai un mijloc al realizării scopului. Gândeşte mai întâi cum poți avea mai multă bucurie cu banii pe care îi ai decât să te întrebi cum să câştigi mai mulți bani pentru a-ți mări bucuria.
Nu face economii în timpuri grele

2- Nu ignora prezența universală a banului. Mulți fac greşeala să ascundă sumele posedate şi față de cei apropiați. Banul trebuieşte considerat ca ceva natural şi care trebuieşte pus la dispoziția tuturor membrilor familiei.
3-A considera că datoriile financiare sunt o chestiune de soartă
4-A nu cunoaşte legile de bază ale banului. O educație pentru a se familiariza cu universul banilor lipseşte in general.
5-A nu recunoaşte încrederea în bani ca un factor important al vieții.
6- A considera banul ca ceva static , fără viață. Banul are o viață dinamică .
7.Greşeala de a lega stările de frică şi panică de grija banului.
8-Greşeala de a confunda senzația de vinovăție cu datoriile pe care le ai.
9 –Greşeala de a considera valoarea banului obiectivă.
10-Greşeala de a lega rezolvarea problemelor sufleteşti ca şi a celor materiale numai de posesia banilor.
11- Greşeala de a lega succesul banilor cu poziția ta în profesiune.
12-Lipsa inițiativei private este într-adevăr una din pietrele de care te împiedici în drumul succeselor financiare.
13-Greşeala de a considera că banul strică caracterul.
(Poate că este valabil pentru cei care nu au bani.)
14- A considera banul murdar.
15- Greşeala de a nu-ți permite nimic pentru starea ta bună.
16- Greşeala de a fi avar sau ,,mic" când este vorba de ban.

17- Greşeala de a te feri de a fi mai avut - de a fi bogat.
18- Greşeala de a fi invidios pe avutul altuia.
19-Greşeala de a nu –ți aprecia calitățile.
20- Greşeala de a nu-ți recunoaşte bogăția. Nu uita că nimeni nu moare din lipsă de bani ,ci din lipsă de alimente.
21- Greşeala de a considera banul ca cel mai important lucru în viața ta.

Rezumând

- *Eşti întotdeauna atât de sărac cât te consideri.*

- *Eşti întotdeauna atât de bogat cât te consideri.*

- *Banul este o forță care urmează legea sa proprie.*

- *Banul este o manifestare imediată a stării sufleteşti.*

- *Banul îmi satisface numai atât cât eu singur îmi permit.*

- *Banul este tot atât de generos cu mine tot atât cât eu sunt cu el.*
- *Un optimist este un prinț chiar cu 2 cenți în buzunar.*

- *Un pesimist este un,, nimeni" chiar cu o casă de bani plină.*

- *Dacă munceşti 7 zile din 7 încearcă să - ți rezervi o jumătate de zi pentru a gândi creativ.*

- *Încearcă să crezi că nu circumstanțele vieții hotărăsc asupra succesului tău financiar , ci atitudinea ta față de bani.*

- *Ia aminte: a avea datorie înseamnă că ai o valoare care a determinat pe cel care te-a creditat să-ți dea bani.*

- *Nu ajuți pe nimeni dacă rămâi sărac.*

- *Eu nu muncesc pentru a câştiga bani, ci pentru ca banii să vină bucuroşi la mine.*

- *Ban la ban trage.*

- *Banul trebuie să circule pentru a se putea înmulți.*

- *Nu uita că o idee te poate face milionar(în €.)*
- ***Cea mai sigură metodă de a avea bani este ,,de a cheltui mai puțini decât ai câştigat”***

Noțiuni sumare despre BURSĂ

Dacă considerăm bursa ca un loc unde se tranzacționează mărfuri, atunci putem considera vechiul Egipt , ca o primă bursă încă din sec XIII a.Cr.
În era noastră BRUGE a fost primul oraş unde s-au păstrat lagăre cu mărfuri jucate la bursă. De fapt şi termenul este disputat încă .Vine de la numele familiei van ,,der Beurze”? Sau ,,beurs” - pungă de bani ?sau latinescul ,,bursa” –pungă de piele ;sau grecescul ,,byrsa” –sac de piele .
Mărfurile tranzacționate erau , nu numai cele existente în depozite, ci şi cele care erau aşteptate să ajungă in port la Bruge cu vapoarele. Deci cumpărătorii investeau in –cumpărau – mărfuri la un preț convenabil cu speranța că odată ajunse în port, prețul de vânzare va creşte considerabil. În acelaşi timp riscul ca marfa să nu ajungă ,ca vaporul să se scufunde era foarte mare.

În afară de mărfuri se tranzacționau şi părți dintr-un vapor aflat pe mări şi oceane. Compania OST –INDICĂ din Amsterdam a fost prima de acest fel.

Istoria bursei a cunoscut şi multe pierderi nu numai câştiguri.
- Compania Lalelelor în 1630-37
- South Sea Bubble in Anglia 1720
- John Law und Mississippi 1720
- Construcția febrilă a canalului de Suez -1793
- Criza Hamburg în 1799
- Criza internațională. 1836-1838
- Criza căilor ferate din Germania 1842-1848
- Criza internaț.1857
Vinerea neagră din 25 Oct.1929
11 Sept 2001

Care este rolul bursei?
Bursa nu face numai legăturile între cerere şi ofertă pentru

volumul de capital, ci realizează şi platforma generală asigurând posibilitatea ca aceste valori să fie accesibile oricărui cumpărător. De asemeni deține toate informațiile necesare despre cursurile la moment,pentru acțiuni, dar şi pentru alte hârtii cu dobândă fixă-aşa numitele ***„titluri de rentă”***
*Bursa deține şi piața****„ mărfurilor la termen****”şi a aşa numitelor* ***„fonds”.***
Ce înseamnă mărfuri la termen? Cumpărătorul şi vânzătorul se înțeleg pentru un preț pentru o marfă care va fi livrată la o anumită dată. Dacă până la livrare prețul mărfii a crescut ,a câştigat cumpărătorul. Dacă prețul a scăzut speculantul a pierdut. Cea mai mare bursă de mărfuri la termen se află la Cicago.
Pentru corecta funcționare a bursei există supraveghetori foarte severi.
În lume există 10 importante burse :
Wall Street 40%; NASDAQ10%; Tokio 10%; London 8,2%;Euronex 6,7%;Zurich2,4%;Toronto2,2%;Milano2%;Hongkong 1,8%
Cea mai mare bursă din lume este cea de ***titluri de rentă****.*
Aceasta înseamnă că cel care cumpără un astfel de titlu, împrumută pe emitor cu o anumită sumă pentru un anumit timp cu o anumită dobândă. In statele unde se vorbeşte engleza se numesc bond, în Elvetia,Austria,Franța şi România ,,obligații”
Pentru supravegherea ,evaluarea riscului unei obligații există aşa numitele RATING-AGENTUREN care dau note.
Cea mai sigură este notată cu AAA apoi AA+,AA,AA- pentru foarte sigure. Urmează bune A+,A,A-,BBB+,BBB,BBB-

De la BB+ încep cele speculative cu siguranță din ce în ce mai mică BB,BB-,B,B-
Şi în fine JUNKBONDS: CCC+,CCC,CC- ,CC,C, CI,şi D unde riscul este foarte mare.

Ce este o ***acțiune****? Este o hârtie mai mult sau mai puțin fantezist imprimată cu a cărei cumpărare vei poseda o părticică dintr-un capital de bază al societății pe acțiuni. Cu aceasta devii un posesor al unei părți dintr-o firmă ,devii participant la câştig dar şi la pierderile firmei respective.*
Fiecare hârtie de valoare emisă, primeşte un număr internațional identificator.

Despre GLOBALIZARE

Dacă într-un capitol te avertizam că globalizarea înseamnă pe

de o parte în 2030 împuținarea locurilor de muncă ,întrucât societatea va fi în stare să producă cu 30% din brațele de muncă , ea înseamnă pe de altă parte şi punerea în aplicare a unei etici a libertății ce reprezintă baza fundamentală a succesului pentru cei bine pregătiți.

G.îți va oferi libertatea să nu fii numai un individ definit prin locul şi mediul în care te-ai născut ci un OM CARE VEI APARȚINE LUMII ÎNTREGI dacă vei fi în stare să realizezi ce rol mare îl va avea o pregătire multilaterală,ce important poți tu să devii pentru tine, familia , neamul şi chiar lumea întreagă.

Această etică nu te va întreba câtă avere ai, câtă putere ai, dacă eşti bărbat sau femeie ,de unde vii etc.

Această etică a libertății are nevoie de orice idee bună, de orice product cu căutare în lumea largă. Această etică este cea a formării intelectuale,a dezvoltării şi a tuturor posibilităților .

Cine va fi capabil să participe activ la acest proces al GLOBALIZĂRII, va face mai mult pentru el şi pentru societatea actuală decât toată etica şi morala veche.

Cine va înțelege cu adevărat să folosească şansele G. pentru el şi pentru țara sa ,va putea să câştige cununi de lauri şi respectul părinților dar şi al copiilor lui.

Prof. Hans – Olaf - Henkel consideră GLOBALIZAREA tot atât de importantă ca DREPTURILE OMULUI ,ECONOMIA DE PIAȚĂ şi DEMOCRAȚIA EFICIENTĂ.

Ceea ce foloseşte unui individ sau unui popor, trebuie să devină folositor pentru toți:informații,idei,mărfuri, şi ideale. Toate progresele pe care omenirea le-a realizat s-au extins mai repede sau mai încet. Mijloacele moderne de comunicare şi transport fac posibilă o răspândire mult mai rapidă.

O idee bună se răspândeşte astăzi ca fulgerul.

- *Deci G. înseamnă progres .*
- *G. înseamnă şi concurență. Concurența este capabilă să mobilizeze resurse nebănuite(.In competițiile sportive pot fi demonstrate).*

Dacă statul împovărează pe participanți cu greutăți la picioare (impozite şi birocrație)rezultatele sunt lipsite de motorul principal,,MOTIVAȚIA"

Religiile fundamentaliste –la modă - islamismul renegă progresul şi vrea să se impună prin teroare.

Până când nu va exista un proces de separare între PUTERE ŞI RELIGIE şi în cadrul islamului, pe care creştinătatea l-a parcurs

de mult, nu vom avea pace pe pământ.

Şi comunismul era împotriva globalizării promițând raiul clasei muncitoare care s-a transformat în INCHISORI enorme păzite cu sârmă ghimpată şi securitate.

- G. înseamnă responsabilitate şi angajament pentru fapte din inițiativă proprie – deci fără directive de sus -.

- G. cere calificare şi motivație.

- Cine gândeşte că G. a fost planificată se înşeală amarnic .Ea s-a dezvoltat şi se dezvoltă ca o necesitate a tuturor timpurilor-visul omenirii de a se mişca ne stingherită - nu este de ieri dar este accelerat de mijloacele de comunicare şi transport actuale.

- Globalizarea trebuie înțeleasă şi de conducerile sindicale. Nu egalitatea prin împărțirea puținului aduce prosperitatea ,ci libertatea individuală plină de idei creative cu producție căutată şi cointeresarea tuturor participanților este soluția adecvată .

- Protestele împotriva politicienilor trebuiesc însoțite de cunoştințe economice, de datele efective ale procesului de producție ,a costurilor lui şi a rentabilității.

- Politicienii vor avea succes numai atunci când productivitatea este capabilă să realizeze marfă competitivă şi la un preț competitiv. Numai o economie care funcționează şi aruncă câştiguri poate împărți.

Atât managerii întreprinderilor cât şi şefii sindicatelor vor trebui să înțeleagă aceste principii şi să nu exagereze cu pretențiile unor salarii exorbitante cu toate că întreprinderea nu funcționează eficient.

In acest proces complex al G. corupția acționează ca nisipul într-un motor .Ea trebuieşte divulgată, combătută şi îndepărtată.

Globalizarea cere modernizarea şcolilor începând cu grădinița. Cariera de învățător, profesor va trebui să înceapă în grădiniță. Atunci se învață cel mai uşor o limbă străină un instrument muzical şi pot fi remarcate înclinațiile copiilor. CINE NU VA INVĂȚA VA FI PEDEPSIT DE VIAȚĂ.

Zilele trecute era prezentat într-o revistă CLUBUL DIN ROMA care din punct de vedere şcolar se încadrează în modernitate : şcoala are un buget propriu, conducerea ei poate angaja profesori, îşi poate modela programa în functie de aptitudinile elevilor .Şcoala încheie contracte individuale cu părinții care vor ca odraslele lor să fie instruite în mod deosebit .

Şcoala are ateliere de producție şi magazine de vânzare

,funcționează ziua întreagă. Rezultat: O INSTRUIRE INTERDISCIPLINARĂ axată pe aptitudinile elevilor care îi vor apropia de termenul ELITE.

Deci nu mediocritatea va fi cerută ,ci oamenii care au învățat să învețe pentru viață şi nu pentru şcoală.

Acesta este şi mesajul general al cărții de față.

Surse:Hans –Olaf Henkel –Die Ethik des Erfolgs-(Etica Succesului)
Edit.: Ullstein –Muenchen 2004.ISBN 3-548-36583-3.

Despre oamenii de seamă a căror citate au fost utilizate în carte.

Socrate*, mare filozof grec ,născut în Atena 470 a.Chr.-399, condamnat la moarte din cauza opoziționismului său religios.Principiile sale filozofice le debitează pe stradă şi numai datorită elevilor săi: Platon şi Xenophon,care le-au scris în caietele lor de notițe , au putut fi cunoscute.*
George Coşbuc*,născut la 20 sept 1866,al 8-lea din 12 copii ai preotului din com. Hordou –Transilvania.Primele sale creații le publică ca elev în revista liceului,,Muza Someşană" .Studiază la Univ.din Cluj, filozofie ,literatură română şi latină.*
1893- volum de debut;;Balade şi idile",1896 ,,Fire de tort", numeroase poezii la revista ,,Vatra", ,,Sămănătorul",,,Viața literară".Traduce,,Geogicele" de Vergiliu, ,,Odiseea" lui Homer,,,Parmeno" (Terențiu), dar mai ales ,,Divina comedie" a lui Dante, pe care o traduce liber, fiind un profund cunoscător al circuitului de idei filozofice din literatura universală.Moare la 9.05.1918 .

Louis Pasteur,*27.12.1822-28.09.1895, chimist şi biolog francez, prof.în Dijon, Strassbourg, Lille,Paris,unde conduce din 1888 Inst.Pasteur de microbiologie şi higienă.El pune bazele pasteurizării, asepsiei, sterilizării, creează vaccinul împotriva turbării, cărbunelui, erizipelului, cholerii păsărilor.*
Seneca(*Lucius Annaerus),Filozof scriitor şi poet născut în Cordoba: 4a.Chr., mort în Roma 65 p.Chr., educator şi sfătuitor al Imp.Nero.Propagă Stoicismul şi scrie drame cu caracter puternic tragic , care au influențat literatura Renaşterii.(pag.8)*
Victor Hugo*: 26.02.1802 (Besancon)-22.05.1885 (Paris), poet francez adversar politic îndârjit al lui Napoleon al III lea.1827-Ode şi Balade;1829 (,,Orientalii" ,,Les Orientales"), 1827 drama ,,Cromwell"; 1831,, Notre Dame de Paris"(cel mai important roman istoric al său, poezii, în exil:,, Les chatiments", ,,Les contemplations" -1856, Romanul ,,Les Miserables" - 1862,,,La Legende des siecles"-1859-1883El este un erou național. 151*
Alfred de Musset *, 11.12.1810(Paris-2.05.1857) Poet francez scrie povestiri în versuri, poezii,,Hamouna-1832,,,Rolla" 1833, piese de teatru:,,Nu te juca cu dragostea"*

(1834),,Lorenzaccio" 1836, în ,,La confession d un enfant du siecle"(spovedania unui copil al secolului său), cu caracter autobiografic , poeme:,,Les nuits"(nopțile)1835.
***Daniel Goleman** prof. american contemporan a scris ,,Emotional Intelligence" New York 1995 Ed.Goleman cu caracter psihologic.(pag10)*
***Thomas Carlyle** 4.12.1795 - 4.02.1881, scriitor englez invățător la origină , luptă împotriva materialismului sec.XIX El a fost de părere că istoria lumii este o istorie a marilor personalități.*
Printre lucrările sale: ,,Revoluția Franceză 1837(în 3 vol.) , ,, Trecutul şi prezentul"1843, ,, Istoria lui Frederic al II al Prusiei 1857-1865 în 6 vol.
***Edison** (Thomas Alva), electromecanic american,(11.02.1847-18.10.1931) 1877 a inventat : forma imbunătățită a telef. lui Bell., 1877-Fonograful, 1881 – Generatorul electric, 1882 Efectul electronic , în 1904 – acumulatorul de Fe.-Ni.(pag 13)*
***Napoleon Bonaparte** (1769-1821), Împăratul Franței 1804-1814, 1815) 1805 rege al italienilor, A instaurat o dictatură militară , o multilaterală personalitate.*

John Ruskin *, scriitor englez ,reformator social şi pictor (8.02.181930.01.1900).Prof. de istoria artei în Oxford.*

Emerson*(Ralph Waldo) filozof american şi poet : Boston (25.5.1803-27.04.1882) A scris 1836,,Natură", unde se observă tendința sa spre transcedentalism.*

Hermite Charles *, matematician francez, (24.12.1822-14.01.1901), A elaborat lucrări despre Transcendența numerelor, Teoria numerelor, ,, Analize"*

Roux Emile *–(17.12.1853-17.12.1933)Bacteriolog francez , a cercetat difteria , turbarea, tetanosul.*

Delacroix *(Eugene) 26.04.1798-13.8.1863) pictor francez reprezentant al romantismului francez, elev al lui Rubens ,a pictat scene epice, litografii pentru Faust(Goethe), Hamlet.*

Motzart *(Wolfgang – Amadeus)27.01.1756-5.12.1791) Compozitor, copil minune, a creat opere în toate genurile muzicale, vocale şi instrumentale.Opere:Don Giovanni, Răpire din Serai, Flautul fermecat,Nunta lui Figaro, Cosi fan tutte, Messe,45 simfonii,7 concerte ptru violină, 25 concerte ptru pian, muzică de cameră, sonate, variații ptru violine şi pian etc.*

Darwin Charles, *12.02.1809-19.04.1882), biolog englez, cunoscut prin teoria selecției .A fost activ şi pe tărâm politico-ştiințific.*

Lenardo da Vinci,*pictor italian, sculptor, arhitect, cercetător, tehnician,15-04.1452-2.05.1519.Tablourile sale se află în cele mai importante muzee din lume. Avea cunoştințe importante de anatomie, optică, mecanică,studii de tehnică aviatică, arsenal modern. Un geniu universal.(pag 32)*

Chateaubriand *Francois-Rene 1768-1848 , scriitor francez de renume, a influențat curentul romantismului.*

Barres Morice *1862-1923) scriitor francez, academician.(pag.15)*

Lacordaire Henri *1802-1861-academician francez provenit din rândul clerului(pan14-16)*

Rochefort Henri *1831-1913, jurnalist politic francez fondatorul revistei,,La Lanterne".(pag19)*

Kafka Franz *1883-1924, scriitor ceh .A scris : ,,Procesul", ,,Castelul" , ,,Un Jurnal intim" în care exprimă disperarea omului în fața absurdității existenței.*

Poincare H. *matematician francez*
Iorga Nicolae*, (1871, Botoşani-1940-Prahova)*
Istoric de renume mondial, critic, istoric literar, dramaturg, memorialist şi poet.
Geniu precoce cu o memorie ieşită din comun.
Studii de litere cu ,,magna cum laudae"doxctorat la Univ.Leipzig, 1893, prof.Univ. Buc.1895,Membru Acad.Rom 1897 (la 26 de ani)
Prim- ministru al Rom 1931-32.Rector al Univ.Buc. 1929-32, Doctor Honoris Cauza al mai multor universități, fondatorul Şcolii Române din Paris şi Veneția.
Douglas *(Loyd C) scritor englez (,,Obsesie" , ,,Obstacole" , ,,Invitație la Viață")*
Tagore Rabindranath Scriitor indian, născut la Calcutta (1861-1941)
Poet de inspirație mistică şi patriotică.A scris drame,romane,poeme patriotice.
1913-Premiul Nobel.
Voltaire,Francois,Marie,Arouet*-).Născut în Paris 1694 şi mort în 1778)Poet , dramaturg,filozof ,academician francez.Idol al burgheziei liberale anticlericale-,multilareral creativ,deosebit de prolific,o personalitate mondială.(A scris:drame,romane,poeme,*
În 1764 a scris DICȚIONARUL FILOZOFIC

Bernard Shaw(George)*Scriitor irlandez,născut la Dublin în 1856 şi mort în 1950.Autor de romane,eseuri,şi piese de teatru.(Eroul şi soldatul şi* ***Pygmalion)****Pemiul Nobel 1925.*

FranklinBenjamin*-Om de stat,fizician,filozof şi publicist american.Născut în Boston 1706 şi mort în 1770.Fondator al ,,IndependențeiAmericii".;inventator al paratrăznetului.*

Twain(Mark*,Samuel,Langhorn,Clemenszis Mark)Scriitor american, născut în Missouri în 1835 şi mort în 1910.A scris Aventurile lui Tom Sawyer şi Aventurile lui Hauckleberry Finn.*

20 -Pled

Pledoarie pentru o mai bună înțelegere a intențiilor mele

Mesajul acestei cărți este într-adevăr acela de a te încredința că vei putea atinge țelul înalt al vieții tale dacă vei şti ***să vrei cu tenacitate*** *să devii un om complex-multilateral pregătit .*

Baza largă de cunoştințe este şi o necesitate absolută a timpurilor noastre care se scurg sub semnul globalizării şi al intrării în EU. Te-am rugat de nenumărate ori să înțelegi că va depinde de tine să –ți alegi locul de muncă ce ți se cuvine.

Lincoln a ajuns preşedinte al Americii, dar asta nu înseamnă că nu vei putea fi fericit şi dacă vei ajunge un bun crescător de animale,un pilot,un profesor, un inginer, un fizician, un medic, un microbiolog sau un mare sportiv.

Dacă vei fi convins că în viață numai victoria contează şi că pentru realizarea ei poți să-ți permiți să calci în picioare şi să distrugi viețile şi viitorul altor oameni, te rog să crezi că aceasta este departe de intenția mesajului meu.

Societatea care a învățat aşa de bine de a produce , va învăța şi să împartă mai echitabil. Sunt de acord ca societatea să intervină activ pentru a ajuta pe cei săraci, suferinzi – pentru că o făceau şi Neandărtalii- dar nu pe cei leneşi,turbulenți şi agresori neadaptabili.

Eu sunt îngrijorat destul şi dezaprob toate actele de vandalism ale unor suporteri sportivi, care îşi descarcă frustrațiile când echipa susținută a pierdut. Intenția mea este

de a te determina să fii unul dintre aceia ,care vor ajunge să considere că participarea loială la joc sau la spectacol este forma superioară de a gândi a unui om de lume. Ce frumos va arăta şi societatea noastră dacă după un joc pierdut, membrii echipei ar rămâne convinşi că au jucat bine. Înfrângerea va fi astfel gândind, mai uşor de suportat, participarea lor ar fi însemnat şi aşa un prilej de a căpăta experiență ,iar data viitoare vor fi ei aceia, cei care vor câştiga..

Baza largă de cunoştințe generale este importantă şi pentru că ea va putea să reprezinte pilonii susținători ai talentului tău. Vei remarca ,pe măsură ce cunoştințele tale vor fi din ce în ce mai vaste,că vei descoperi lumea din jurul tău cu alți ochi,vei găsi oameni minunați care te vor accepta cu plăcere în jurul lor,că îți vei lărgi sfera de interese cu mai mari posibilități de a-ți găsi drumul propice în care munca va fi o plăcere. Aceasta îți va mări automat motivația, puterea de concentrație şi perseverența atât de lăudate în capitolele anterioare . Sper să fi înțeles că vei putea să-ți clădeşti o viață onorabilă, dacă vei fi capabil să te cunoşti, să ai încredere în tine. ***A crede că vei deveni ceva de valoare este o regulă a vieții care va trebui să te însoțească permanent.***

Poartă cu tine un caiețel pe care să-ți notezi gândurile bune privind viitorul tău şi in general orice idee bună.

Dacă ai avut o trăire intensă negativa sau pozitivă întreabă-te care a fost comportarea sau gândul tău care te-a dus la succes sau la necaz,pentru a repeta succesul sau a evita necazul. Paşii optimişti ai succesului sunt valoroşi şi ei trebuiesc analizați prin gândire.

Un om înțelept a învățat totdeauna din greşeli.

Fii suveran ,învață să formulezi clar şi concis ceea ce ai de spus,fii stăpân pe acțiunile tale pozitive şi vei avea succes.

Fii in stare să te vezi ca din afară cu un ochi critic şi cu un pic de autoironie.

Humorul şi autoironia merg foarte bine cu suveranitatea.

Ai găsit şi câteva principii generale pentru activarea uneltelor tale spirituale pentru antrenamentul inteligentei şi al talentelor tale.

Aceste antrenamente îți vor îmbunătăți calitatea hotărârilor tale.

A şti sa-ți exploatezi la maximum uneltele tale spirituale înseamnă sa treci în divizia A.

Maximele care te-au convins, notează-le pe pereții camerei tale de lucru. Ele te vor urma toată viața, mai ales dacă vei face din ele principii pe care le vei respecta.

*Hotărăşte-te cât mai devreme ,,**să te hotărăşti**"Experiența multora a arătat că hotărârile mari sunt luate de majoritatea oamenilor prea târziu.*

O idee bună nu valorează nimic , dacă nu este urmată de faptă.

Fără cunoştințe succesul este loterie.

Mulți oameni sunt în stare să-şi organizeze minuțios un concediu de două săptămâni dar viata este lăsată în plata Domnului.

A-ți atribui responsabilitatea viitorului tău este o faptă demnă de admirat.

Viața ta trebuie să aibă un sens. Fără sens viața este lipsită de valoare. Caută sensul vieții tale când ai început deja să gândeşti la el. Foarte mulți caută sensul vieții ,încep să se întrebe ,când nu mai au timp să răspundă. Pe măsură ce sensul vieții tale prinde contur,vei simți fiorul creşterii valorii tale, vei deveni din ce in ce mai ferm ,mai sigur în atitudinea ta , în hotărârile tale. Sensul vieții îți va creşte motivația ,spiritul de orientare în găsirea bazei țelurilor vieții tale. Construieşte-ți ,,clădirea sensului vieții tale" Calitatea telurilor tale vor determina calitatea vieții tale. Grupează țelurile fixate şi ordonează-le după importanță, fii în stare să le gradezi cu chibzuință. ***Fă-ți un plan care să fie realizabil*** *.Învață să apreciezi la valoarea lor reală fapte şi oamenii cu care vii în contact.*

Cine reuşeşte să aprecieze lucrurile ,faptele,oamenii, cât mai aproape de valoarea lor reală, îşi foloseşte inteligența în mod util şi poate fi scutit de multe deziluzii.

Cultivă-ți răbdarea în realizarea visurilor tale. Priveşte fiecare țel ca un proiect separat. Informează-ți apropiații tăi despre telurile tale,discută-le cu ei.

Interesează-te şi contactează personalitățile care te-ar putea ajuta în realizarea aspirațiilor tale. Sunt bucuros că l-am cunoscut pe Forni, pentru că te-am convins de necesitatea redescoperirii amabilității.

Cartea te va ajuta să găseşti mai devreme decât mulți alții sensul vieții. Care sunt oamenii mai importanți pentru viața ta?Care sunt cei care se simt fericiți în compania ta? Cui vei acorda mai multă atenție în viitor? Cine are nevoie de ajutorul tău? Să nu uiți te rog că aceasta înseamnă să poți face viața mai plăcută multor oameni cu care vei veni în contact fără să te coste nimic.

Reciteşte regulile lui Forni dacă vrei să fii mai uşor acceptat, stimat şi apreciat la o valoare reală.

Acest mesaj îți va ridica încrederea în forțele tale şi-ți vei realiza idealul pe care sper că ți l-ai fixat deja. În ceea ce mă priveşte, eu sunt medic şi pretind că am rămas omenos în acțiunile mele şi te voi ruga şi pe tine să nu crezi că scopul tău trebuie pus mai presus decât oamenii cu care vei avea de a face Fii mai puțin îngăduitor cu tine decât cu cei din apropierea ta, promite că nu vrei să ştii ceea ce este invidia, că nu ai timp de ceartă,că nu eşti ranchiunos, că-ți respecți cuvântul dat, că eşti punctual,că ştii să te bucuri din toată inima şi pentru micile frumuseți din jurul tău obiceiuri care să nu te părăsească toată viața. Încearcă să fii cunoscător de oameni,să fii posesor de ceea ce se cheamă empatie şi vei putea deveni conducător, vei putea colabora, vei putea să-ți impui punctul de vedere mai ales când vei fi în stare să gândeşti prin prisma celor pe care îi conduci". Fii cu zâmbetul pe buze şi fă să se înțeleagă că-ți

place să trăieşti, că-ți plac oamenii şi că ştii să mulțumeşti celor ce sunt îngăduitori cu tine.

Am fost bucuros să aflu că şi irlandezii au o conduită de viață asemănătoare exprimată în felul următor:

- Ia-ți timp şi pentru a gândi,meditația este izvorul puterii.

- Ia-ți timp pentru a face un lucru, pentru că acesta este prețul succesului.

- Ia-ți timp pentru joacă, acesta este secretul tinereții.

- Ia-ți mult timp pentru citit, aceasta este temelia cunoştințelor.

- Ia-ți timp pentru rugăciune ,aceasta îți şterge praful de pe ochi.

- Ia-ți timp pentru a visa,acesta este drumul spre stele.

- Ia-ți timp pentru a râde, acesta te ajută să suporți necazurile.

- Ia-ți timp pentru dragoste, ea este adevărata bogăție a vieții.

- Ia-ți timp de a privi atent în jurul tău ,nu fii robot, ziua este prea scurtă ca să devii dependent.

- Ia-ți timp să fii şi cu prietenii , să-i ajuți ;acesta este izvorul fericirii.

*- Timpul este lucrul cel mai limitat, pe care tu îl ai la dispoziție; de aceea ..**ia-ți timp să miroşi un trandafir.***

Rămâi echilibrat, învață să gradezi evenimentele şi caută să nu-ți neglijezi familia, prietenii şi sănătatea.

20SS

faturi suplimentare pentru un om de lume

Pentru că se şi spune ,câte bordeiuri atâtea obiceiuri, "când te vei afla printre străini, îti va fi de folos, dacă vei şti şi vei tine cont de câteva particularităti.

Să luăm mai întâi pe englezi.În Anglia totul este legat de istorie şi de aceea poate mai putin rational.

Noi vorbim adesea de Anglia şi gândim Marea Britanie. În fata unui Englez nu va trebui să faci o astfel de eroare capitală. Tot atât de atent va trebui să fii în fata unui walizer, a unui scotian,sau a unui nord-irlandez dacă vei face greşeală să-l numeşti englez. Anglia nu a cucerit niciodată Scotia, ci regii scotieni au devenit şi regi ai Angliei. Scoția are, din punct de vedere istoric,intelectualii şi traditia ei literară. În Scotia a luat naştere ştiinta economică cu AdamSmith, ca şi romanul istoric cu Sir Walter

Scott.În perioada romantică poetul national a fost Robert Bums supranumit Robby. Tot atât de valabil este şi pentru celelalte părti,,celtice"ale Marii Britanii cum sunt: Wales în care limba era„manx»,Irlanda de Nord şi Cornwall unde se vorbeşte şi,,cornis"Deci englezii formează numai restul insulei şi sunt împărtiti în mai multe grupe. Mai întâi este împărtirea în provincii cu dialectele şi accentele lor, dar mai ales sunt treptele sociale care îi despart pe englezi. Spre deosebire de America,Anglia este încă o tară a claselor sociale. Unul dintre criteriile cele mai importante de selecție este dialectul şi accentul care de fapt semnalizează apartenenta la o anumită clasă socială. Cine apartine clasei de sus vorbeşte ,Oxford"-sau ,Queen sEnglish»

Acesta este asemănător cu accentul celor de la BBC.Această limbă se învată acasă dacă părintii apartin clasei respective,sau în şcolile,, Public-Scools , cu intemate private,în care pe lângă materiile clasice se predau şi lectii de comportament pentru o adevărată LADY sau GENTLEMAN.Aceasta are o aşa de mare importantă încât hotărăşte şi viitorul sau cariera tănărului sau

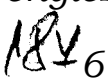
tinerei absol vente. Exemplul din piesa lui Shaw,,Pygmalion» este încă valabil.Deoarece nivelul este mai putin legat de bani decât de limbă, comportament şi prezentare în societate, importanta sistemului educationaheste mult mai mare decât în alte părti ale lumii..Deci cariera se stabileşte, dacă vei trece prin şcoli ca

Eton,Harrow,Rugby, Wincester, St.PaulCharterhouse etc. şi printr o universitate ca Oxford sau Cambridge.În aceste institutii se învață într-adevăr, se pregătesc oameni complecşi ce se vor

descurca în cadrul etajelor superioare a diferitelor concerne, în şcolile superioare ca profesori sau fac carieră la T. V. Străinii sunt scutiți de aceste purgatorii dacă sunt capabil şi au un comportament onorabil. Care sunt de fapt standardele „finei arte britanice"?Acceptat este stilul aristocratic, cu stăpânire totală de sine cu răceala caracteristică.Absolut de repudiat sunt izbucnirile dezlănțuirile de emoții în public. Exceptii sunt admise la femei, artişti şi homosexuali, care au voie să se exteriorizeze, ca şi cei din clasele inferioare. Deci în Marea Britanie vei avea de ales între,,cool» sau „ jucat teatru».Regula principală sună„ UNDERSTATEMENT"totul la un nivel emotional inferior. Nu vei dramatiza nimic ci din contră pe cât posibil vei ,sub dramatiza»în tot ceea ce te priveşte: calități, reuşite, talente. Te faci mic şi dai de înteles că de fapt nu trebuie să fii luat în seamă, că premiul Nobel ți-a fost acordat dintr-o greşeală, că ai câştigatcursa maraton numai pentru că ti-ai împărtit greşit parcursul . Cu totul interzis este parvenitismul , lauda cu ce ai. Un alt punct important: orice om civilizat trebuie să aibă umor după englezi. Să fim înteleşi asta nu are nimic comun cu glumele de la un carnaval nemtesc, în care publicul îşi dă coate, râde când trebuie şi când nu trebuie după orice glumă cât de nesărată ar fi ea.A avea humor după englezi înseamnă a putea vorbi indirect şi cu o doză accentuată de autoironie.
3

Humorul la englezi este de fapt un remediu împotriva importantei proprii şi un fel de centrifugă a ridiculului care reuşeşte să separe ceea ce este totuşi important.Este sistemul imunitar al puterii de apreciere şi locul instrumentelor care prin dispută pot oarecum să lămurească situatiile contradictorii şi paradoxale. Fenomenul apartine democratiei pentru că ei sunt cei care au redescoperit democratia parlamentară, au dreptul să şi spună chiar,, am ajuns să fim de acord să ne certăm şi tot ei spun: , cordul între persoane asemănătoare se bazează pe hărtuială permanentă» Fanaticii şi ideologii intră în panică în fata unei paradoxe, de aceea i se atribuie humorului calitatea de a face suportabile contradictiile de nerezolvat. Îi ajută să nu se dezechilibreze psihic. Deci humorul la ei este cu totul altceva decât o excentricitate englezească care apartine poporului . El este forma democratiei însăşi. Si pentru că ei au descoperit democratia, au descoperit şi humorul, cu ajutorul lui poți ajunge la inima englezilor. Dacă ai humor, celelalte aspecte devin de rang inferior. Atât autocritica cât şi relativismul nu trebuiesc interpretate ca lipsă de personalitate, din contră, o dovadă a unei puternice personalități, care îşi poate permite să se ironizeze şi să se relativizeze. Ei sunt siguri de ei şi printr-o nezdruncinată identitate nationalã rezultantă a unei lungi istorii plină de succese. Să nu uităm că este sigura tară din Europa care nu a fost nici o dată învinsă. Iată motivele pentru care în Anglia functionează , libertatea,

democratia,,,fair play -ut» şi peste toate civilizatia. Toate acestea îi fac să sufere de o anumită atenuată formă de arogantă, exprimată prin dezinteresul fată de tot ce nu este britanic, cu două exceptii :Franta singura ce poate fi considerată o rivală demnă de a fi luată în seama pe teme de civilizatie şi USA care impune ca forță economică, chiar dacă americanii au un accent supărător pentru urechea englezească.



ELVETIA

Si elvetienii au multe motive de mândrie. Au fost multa vreme socotiti ca invincibili,pentru ca au stiut sa se apere din toate punctele de vedere.Apoi au dezvoltat o societate multiculturala democratica, demna de admirat, cu regionalisme legate de fiecare canton, dar si cu iz international.

Au 5 limbi oficiale: a)la franceza, b)l. germana si c) 1. italiana si reto-romanica iar mai nou au oficializat si 1. engleza.

Au dezvoltat si cultivat industria hoteliera pentru turistii bogati nu pentru cei ce cauta turism rural.

Au gazduit multe organisme internationale de renume cum sunt: Banca Mondiala, Crucea Rosie, Societatea Internationala pentru Drepturile Omului, drepturile refugiatilor politici, si sediul european al UNO.

Si tot ei au reusit sa-si mentina neutralitatea, pentru ca au tinut si tin înca la secretul bancar.

Din punct de vedere confesional este o tara divers colorata.Ea a fost centrul reformismului, Basel ftind considerat orasul mondial al calvinismului.

Germana elvetiana este un dialect de la vechii ALEMANI. (GOTI)

FRANTA.

În comparatie cu Germania farâmitata,în Franta „ rezolutul» a luat forma centralismului. Si pentru a-ti face o idee va fi de ajuns sa privesti gradinile de la Versailles sau bulevardele Parisului, care se unesc în jurul Arcului de Triumf. Centrul Frantei este Parisul si aceasta mai mult decât oricare capitala din lume.Parisul este-scena natiunii, în care tara poate fi vizitata si se poate prezenta teatral.Aici au fost jucate marile drame nationale ce au hotarât soarta tarii si tot de aici a fost preluat comporta-mentul cultural exemplar pentru toata tara.Parisul a fost înca din secolul XVIII considerata capitala lumii civilizate. Mai mult, Franta a descoperit forma centralista de conducere a tarii. Revolutia din 1789 a completat ceea ce începuse Richelieu. Aceasta a facut din Franta o tara a normelor obligatorii pentru toata tara, inclusiv un sistem scolar unic. În scolile frantuzesti se învata serios si,,bacul" este un examen greu,care are aceleasi teme peste tot si are loc în aceeasi zi. Aceasta asigura o uniformitate a cunostintelor si pretentiilor.Nimeni nu trece daca nu a facut cunostinta cu marii clasici ai literaturii mondiale. Tot

normate sunt si pretentiite de cunostinta de l.franceza.Asa cum Parisul conduce tara,Academia Franceza hotaraste ce se considera corect în ortografie, în fiecare etapa. Cliseele sunt date de comparatii.Daca ne gândim cum sunt crescuti copiii în tara noastra si chiar în Germania, trebuie sa recunosc plin de admiratie superioritatea poporului francez,unde cei mici învata în mod intensiv formulele de politete, formule ce sunt atât de bine înradacinate încât sunt utilizate cu dezinvoltura de tot poporul, în toate împrejurarile: merci, mon cher; s il vous plait, madame; bonjour monsieur; excusez moi, mon ami; au revoir, mesdames; ca si seria de formule de politete din scrisori. Aceste formule de politete sunt obligatorii si pentru noii veniti. Cel ce nu le foloseste este un needucat.

5'

Pentru un om de lume fiecare zi se scurge la francezi, scaldata în lumina acestor formule conventionale de prietenie politicoasa. Cuvintele frumoase ridica nivelul atmosferei si apartin ca si aerul ce se respira. Trebuieste de stiut ca francezii sunt snobi ai limbii si daca ai reusit si daca ai reusit sa te apropii întru câtva de o familie, poti sa o rogi sa te corecteze pâna vei ajunge la un nivel onorabil. Daca vei voi sa-ti capeti respect si apreciere, v-a trebui sa-ti dai silinta sa poti vorbi gramatical corect si pronunti corect. Formula de politete „vous» este folosita chiar si în familie. Batutul pe umar si alte gesturi de camaraderie peste noapte sunt repudiate. Din contra, câteva formule de politete în plus sunt mai usor acceptate, chiar daca sunt putin exagerate. Si, cum îti aminteam mai sus si scrisorile sunt pline de politete. Iata câteva exemple: Veuillez agreer,Monsieur(Madame), l expression de mes meilleurs sentiments; avec les salutations les plus chaleureuses je reste, chere Madame, votre humble serviteur.

.5i în retorica parlamentara,francezii sunt la polul superior. Majoritatea personalitatilor politice mari sunt absolventi ai scolilor superioare de elita si nu numai ca sunt politicosi în prezentari , dar cine a avut placerea sa-l auda pe Balladur,despre care se povesteste ca atunci când si-a prezentat bilantul de guvernare a chemat secretara, s-a asezat într-un fotoliu si timp de câteva ore, a dictat fara nici un fel de notite, sau pe Valery Giscard d Estaing, când, timp de 4 ore si-a prezentat bilantul fara nici o ciorna în fata, îsi poate face o idee despre stadiul în care se afla cultura politica parlamentara a altor tari. Fara stil nu poate exista o civilizatie. -

.Esprit, charme, elegance et galanterie nu sunt degeaba termeni t

Spania si Italia au comun catolicismul, care predomina si care le-a conferit un anumit conservatorism, nevoind sa renunte la traditii. Spania este împartita în câteva provincii.

În jurul Barcelonei este Catalonia care are o limba separata. -.Regiunea este mai industrialliata si are o oarecare independenta si pentru ca au pornit ceva mai devreme catre democratie.Barcelona este o metropola a Jugendstilului, mai ales din cauza marelui arhitect Gaudi.La nord de Portugalia se afla Galicia, unde se vorbeste,, gallego "iar în nord, la granita cu Franta, se afla Viscaya si Guipuzcoa unde traiesc cei ce poarta BASCI.,,Poporul BASC" si care din pacate se face cunoscut mai ales prin actele de terorism ale organizatiei sale secrete ETA.
Însa inima Spaniei este CASTILIA, regiunea cu castele, de unde a început lupta de dezrobire de sub dominatia araba.În Spania burghezia nu s-a dezvoltat ca în alte tari. Comportamentul general a fost marcat de catre nobilimea care luptând împotriva arabilor a primit latifundii si a continuat sa-si etaleze superioritatea prin stilul de viata, în care pastreaza o oarecare distanta de activitatile economice moderne, de munca zilnica si demonstreaza ca stiu sa petreaca. Spaniolii vor sa dovedeasca ca sunt oameni ai faptelor si 5i acum câteva cuvinte despre USA
Si istoria lor este o istorie a victoriilor, iar liberalismul american se datoreaza acestui lucru. Dupa evenimentele din 11. septembrie se observa desigur o oarecare limitare a liberalismului pe care va trebui sa o întelegem. Fiecare familie americana are în istoria sa un om dârz care a reusit sa se impuna ca emigrant îndurând greutatile eminente ale exilului.
Conflictele între generatii nu -au lipsit pentru ca adesea parintii au ramas la limba tarii de bastina.
Pentru a usura integrarea, legile americane sunt pline de patriotism si salutul drapelului cu mâna pe inima.
Impresia ca America este tara tuturor posibilitatilor este cultivata si înscenata de nenumarate ori si are ca rezultat o mobilitate în gândire si actiune care îi caracterizeazâ. Un american schimba adesea serviciul, casa si regiunea fara prea multe probleme.
O alta mentalitate care s-a pastrat este si aceea ca seriful este platit de comunitate si este în consecinta considerat ca salariatul ei slujind interesele comunitatii si nu invers,si actiunile cetatenesti de a realiza o îmbunatatire în cartier sunt de la sine întelese si nimeni nu asteapta ca primarul de sector sa le faca ceva.
Desi europenii spun adesea ca sunt socati de o anumita superficialitate când un cunoscut nou îsi ofera prietenia dupa 5 minute, aceasta va trebui înteleasa ca un gest democratic, care nu asteapta constituirea unui clan familiar sau financiar pentru a lega o amicitie. Americanii nu cunosc însa nici snobismul celor culti. Profesorii americani veniti la congrese în Europa ne surprind adesea prin comportamentul lor modest cu toata valoarea lor de netagaduit. 5i colegii nostri care au obtinut posturi de profesori în America ne povestesc ca este foarte important pentru a-ti mentine postul sa poti dovedi ca esti un om capabil. Nimeni nu te întreaba de unde ti-ai cumparat costumul sau ce ceas porti.În comparatie cu englezii,în fata unui american poti sa te exprimi cât poti de entuziast câ ai avut

fericirea sa-l cunosti,ca a fost un vis al tau mai de mult si nu se va supara daca îl vei numi pe numele mic.Humorul poate fi chiar ceva mai obisnuit.Americanii se casatoresc si se recasatoresc repede. Cine nu se casatoreste este repede etichetat ca homo.

nu numai ai vorbelor, sunt mari amanti si îsi permit sa fie liberi si nu sclavi ai muncii zilnice. T'in sa demontreze,,ONOAREA" care este o codificare a barbatiei aristocratice, care cuprinde suveranitatea, galanteria, si virilitatea.
,5i pentru a demonstra ca ,, încornorarea" sau impotenta sunt numai zvonuri, se defileaza în haine de sarbatoare cu familia unita ore în sir atât înSpania cât si în Italia si vor sa demonstreze suveranitatea lor fata de timp si de aceea nerespectarea unei întâlniri la minut sau terminarea unei lucrari la termen nu, trebuie vazuta numai negativ. Spania este o dovada vie a avantajelor unei infrastructuri rationale pentru dezvoltarea turismului mai ales de când este membra în EU.Este un motiv în plus sa-i admiram pe spanioli dar si motiv de durere gândindu-ne ce bogatii turistice are tara noastra si nu sunt exploatate pentru ca nu avem o infrastructura corespunzatoare cerintelor lumii cu bani de astazi.

22

ADAUS EXPLICATIV AL STRĂDANIILOR MELE

În speranța că munca mea a stârnit interesul dascălilor , părinților şi chiar a câtorva oameni cu putere de decizie în elaborarea programelor şcolare, voi încerca într-o formă ceva mai largă să prezint argumentele strădaniei mele. Voind să nu încarc prea mult mintea copiilor am plasat aceste rânduri la finele cărții.

Pentru cei ce se vor întreba cu ce drept şi cu ce calificare pedagogică m-am apucat să scriu,am să le răspund că nu sunt decât un simplu amator fără nici un fel de studii de specialitate.Pe măsură însă ce o serie intreagă de cărți pe temă îmi susțin ideile mele plecate de la experiența mea de viață, am căpătat curaj; ***iată spre exemplu, omul de ştiință de origine română Basarab Nicolescu, o figura importantă a grupului care a lansat la Arrabida încă din 1994 cu ocazia primului congres mondial al transdisciplinarității,o scurtă şi clară „Cartă a Transdisciplinarității" adoptată în unanimitate de participanți*** *.O carte pe temă apărută doi ani mai târziu subliniază că educația este un fenomen antropologic complex şi prin urmare, trebuie nu numai abordată transdisciplinar, ci şi exercitată în acelaşi spirit. Ea trebuie să se bazeze pe reevaluarea rolului intuiției, imaginației,sensibilității organismului în transmiterea cunoştințelor, al ideii ce sunt, gândesc eu, preluate de către scandinavi deja, şi de către şcoala laborator din Bilefeld.*

Concomitent, raportul pentru UNESCO a lui Jaques Delors care a apărut şi la Iaşi in 1996 propune cei „patru piloni ai educației",respectiv: a)a învăța să ştii,b)a învăța să faci , c) a învăța regulile pentru a trăi împreună cu ceilalți,

d) a învăța să fii.

Aici am să amintesc numai că, eu cu ideea de bază a acestei cărți, prin care te implor, dragul meu cititor să-ți formezi o cultură generală apreciabilă deşi capitolele au fost alese de mine plecând de la experiența de şcoală a fiicei mele şi completate de discuțiile opiniei publice pe temă, sunt bucuros că gândurile şi intențiile mele au tangență cu ale unor oameni de mare valoare educațională. Referindu-se la pilonii educației, compatriotul nostru Basarab Nicolescu, procedează la ingenioase,,racorduri"între ,,piloni" şi ,,noua viziune asupra lumii şi cunoaşterii"(vezi,, Evoluția transdisciplinară a educației")Iată aceste legături preluate din ,, O INTRODUCERE ÎN PEDAGOGIE" a lui L.Antonesei:a) ***,,A învăța să ştii"*** *trebuie înțeles că în cadrul educației, mai important decât acumularea sterilă de cunoştințe şi informații,este învățarea metodelor care ne ajută să distingem ceea ce este real de ceea ce este iluzoriu şi să avem astfel o cale de acces inteligentă la cunoştințele epocii noastre". Rezultatele şcolilor laborator şi a scandinavilor care au avut curajul să treacă la reforme sunt deosebit de edificatoare şi duc realmente la rezultate considerabile.* ***Şi după Basarab Nicolescu o,, pedagogie a calității" poate realiza punți de corelații între diferite cunoştințe şi domenii ale acestora, între acestea si semnificațiile lor pentru viața noastră cotidiană. Numai un om educat complex va fi capabil să se adapteze.***

Exigențele permanent schimbătoare ale vieții profesionale cer flexibilitate orientată către actualizarea propriilor potențialități interioare". Acestea au fost şi părerile mele după ce am citit

,,Die Globalisierungsfalle"(Capcanele globalizării) Revenind la pilonii educației ,iată ce spune

compatriotul nostru Basarab Nicolescu despre cel de al doilea pilon:b) ***A învăța să faci****. Încă o dată trebuie subliniat că într-o lume grăbită, dinamică, atât de schimbătoare, o meserie învățată chiar cu o specializare,nu înlătură pericolul şomajului şi este chiar păgubitor atât pentru şomer cât şi pentru comunitatea care i-a acoperit cheltuielile de studiu şi care va trebui să-i plătească şi sumele pentru reciclare. Soluția propusă: ,,meserii întrețesute",nu în sensul de a învăța mai multe profesii în acelaşi timp, ci de a clădi un nucleu flexibil, capabil să ofere rapid accesul la o altă meserie Deci* ***,, a învăța să faci"*** *înseamnă şi a învăța să fii creativ,dinamic, activ şi ceea ce faci să faci bine dacă vrei să meriți calificativul unui om adevărat. Despre tehnicele ce te vor ajuta să-ți măreşti creativitatea a-ți aflat câte ceva în capitolul respectiv.Pilonul****,, A învăța regulile convietuirii"*** *expuse în capitolul,, Formulele amabilității" precedat de formulele fericirii sunt teme de discuții actuale. Sunt bucuros că i-am sesizat importanta educațională chiar înainte de a citi raportul lui Delors. Pilonul d****),,A învăța să fii"*** *să fim , să conviețuim ,raportul lui ,,eu" cu ,,tu"între material şi spiritual.În orice caz viziunea transdisciplinară ar putea fi favorizată de crearea unor ateliere de cercetare. Gary Becker scriind* ***,,Capitalul uman"*** *a primit premiul Nobel pentru ideile sale asemănătoare.Voi cita câteva rânduri din Liviu Antonesei pagina 207, care sunt cu totul în acord cu gândurile mele.>>****Omul ,cultura, valorile,educația, cunoaşterea, ştiința, artele , religia, economia, politica,societatea, trecutul, prezentul şi viitorul - toate acestea se află într-o multitudine*

de relații şi conexiuni. Dar această lume complexă riscă să rămână într-un orizont

nedefinit, cumva ceţos şi improbabil , dacă nu vom fi pătrunşi până în cele din urmă,,fibre"ale gândului nostru că este cu neputință să vorbeşti în mod temeinic de cunoaştere,dezvoltare , prosperitate şi chiar fericire, fără a vorbi de educație. Cei săraci întru Duh" ar mai putea fi fericiți, dar în ceea ce priveşte pe ,, cei săraci cu Duhul" a devenit deja cu neputință să se mai vorbească despre fericire ***<<.Din contră, dacă vei fi un om complex, vei putea înțelege mai bine pe om în general, pe tine în special, viitorul nostru, viitorul tău,vei cunoaşte şi mijloacele cu care vei putea, vom putea fi mai fericiți şi vei gândi şi la contribuția ta pentru binele comunității în care trăieşti.***

Dorind a fi cât mai de folos tinerilor țării mele - din care faci şi tu parte - şi nepoților mei,am citit în ultimii ani mult în legătură cu discuțiile pedagogice care frământă mințile părinților dar şi a oamenilor de specialitate în legătură cu neajunsurile sistemului actual dar şi cu noile idei pedagogice.Foarte mulți sunt de părere că noi metode de învățământ sunt absolut necesare.

Ideal ar fi: o bună educație de acasă ce poate da o stabilitate emoțională ,în care primii 3 ani sunt de importanță capitală pentru viitorul evchilibrului psihic al ,,omului" de mâine.

Antoine Saint-Exupery remarca importanța:stilului, tonului, tactului,jocurilor,muzicii,atmosferei familiale liniştite,esteticului şi al emoțiilor pozitive –a dragostei- în efectuarea transmiterii bunelor intenții unei vieți noi, la care neuro-fiziologii moderni adaugă,rolul deosebit de important al contactului efectiv

cu pielea mamei,rolul mângâierilor părinteşti,al contactului vizual cu cei din

jur,rolul vocii mamei şi al vocabularului său cât mai complex ca şi al alimentaţiei la sân.Urmează după aceea , rolul grădiniţei cu cadre ce au absolvit o universitate şi un curs de specializare pe profil.Legat de faptul că la 3 -4 ani copiii au posibilitatea să-şi însuşească cu deosebită uşurinţă limbi străine efortul se merită pe deplin întrucât de la 7 ani efortul ce va trebui depus este mult mai mare deoarece o parte din multitudinea de legături neuronale libere sunt deja blocate. Muzica joacă un rol mult mai important decât s-a crezut vreodată.Cine va învăţa să cânte la un instrument de timpuriu va câştiga in inteligenţă, va câştiga o serie de conexiuni între cele două emisfere care îl vor face capabil să dezlege şi brobleme de fizică, matematică şi biologie.*Exemplul compatriotului nostru Andrei Ruckenstein pe care eu îl văd un al doilea Palade al neamului nostru, confirmă încă o dată ceeace susţin neurofiziologii moderni: şcoală reformată de tip suedez, în care să existe mai multă ,,viaţă" şi o cultură generală complexă , de tip interdisciplinar ,care să satisfacă* ***idealul educativ al modernităţii,****o configuraţie de valori fundamentale pentru devenirea şi împlinirea fiinţei de tip special care este omul o fiinţă culturală.(vezi articolul lui Liviu Antonesei din revista Xenopoliana)*

Deci Adevărul,Binele,Frumosul,Sentimentul sacrului, Legalitatea,.Libertatea,Egalitatea şi Solidaritatea, cele opt valori –cadru,primele moştenite de la antici sau ,,inventate" de

modernitate , nu exclud competiția -fairplay –ul- ,compasiunea şi solidaritatea care sunt părțile frumoase, naturale, umane cărora modernitatea

*le-a conferit virtuți normative,la care va trebui să adăugăm- gândesc eu- cunoştințele despre ştiințele naturale pentru a putea înțelege ,,lumea". Iată fundamentul necesar viitorului om de lume cu efect secundar, creşterea considerabilă a şanselor de a-şi câştiga o pâine oriunde se va afla.Ieşiți pe baricade şi determinați clasa politică să aibă curajul să treacă la reformarea grădinițelor cum au făcut scandinavii şi țara va avea de câştigat.Dacă cineva cu putere de decizie va avea bunăvoința să citească aceste rânduri este implorată să realizeze cât mai repede reformele necesare şcolii de viitor.**Nu pentru că şi eu sunt convins de această necesitate absolută, ci oameni ca eminentul nostru Andrei Ruckenstein care predă la o astfel de universitate interdişciplinară,iar Nicolescu o propagă de mulți ani.***

24LN

Dragul meu prieten

Apropiindu-te de sfârşitul cărții ,sunt convins că ai înțeles că vei putea fi stăpân pe viața ta ,dacă te vei pregăti multilateral şi continuu şi îți vei face un plan concret privind idealul tău –viitorul tău. Cum afirmau şi invitații doamnei Crăciun într-una din serile trecute în cadrul emisiunii ,,Legile integrării",toți cetățenii tării dar mai ales tinerii ca tine trebuie să fie conştienți de faptul că pregătirea lor va trebui realizată pentru a face față oricărui loc de muncă în țările comunității şi dacă ne gândim la fenomenul de globalizare, chiar în orice parte a lumii. Acest lucru este prezent în fiecare capitol al lucrării de față. Sunt cerințele majore a timpurilor pe care le trăieşti şi şansa pe care intrarea țării în EU ți-o oferă,va putea fi valorificată sau nu şi de tine.Va trebui să-ți fie clar că vei avea de ales între măturător sau culegător de căpşuni şi cercetător într-un mare laborator.

Iată acum o listă cu cărțile ***care au schimbat lumea*** *după părerea prof.Dietrich Schwanitz din Hamburg în cartea sa>> BILDUNG<<care vor fi mai accentuat scrise şi vor face parte din lista mai mare a aventurii spirituale a umanității.*

Gilgamesh a fost un rege mesopotamian supranumit ,,omul care nu a vrut să moară"Epoca a reprezentat fără îndoială o placă turnantă majoră în istoria omului, în al IV-lea mileniu a.Cr. Rege în oraşul mesopotamian URUK ,al V-lea din prima dinastie de origine divină-veniți din cer-?şi care considera moartea ca o chestiune inacceptabilă. Este epoca în care omul a inventat oraşul-stat.

Invenția cărămizii arse şi folosirea bitumului ca substanță de legătură le-a permis să construiască oraşe şi...turnul Babel.

Surse:Frederique Lenoir-Le livre des Sagesses-Bayard-ISBN: Nr 2-227-47131-X Paris 2002.

Legată de această epocă te voi ruga să citeşti şi o carte care se află la granița cu ştiințifico-fantasticul a lui Sitchin intitulată:,,Planeta XIIa"şi care există şi în traducere românească.

PTAHHOTEP-Literatura înțelepciunii egiptene din timpul faraonilor ce se transmitea din tată în fiu şi care propaga

arta de a trăi în conformitate cu noțiunile fundamentale de exigență în Egiptul vechi numite MAAT.

AssmannJ.Maat L'Egypt pharaonique et l'idee de justice Sursă:Luc Pfirsch-Le LIVRE des , SAGESSES Paris-Julliard 1989.

***VEDA**-1500 a.Cr.epoca clarvăzătorilor indieni, se distinge de tot restul literaturii religioase şi filozofice vechi indiene prin caracterul său supra omenesc. Înainte de a fi o carte ca Biblia sau Coranul,se prezintă ca un cuvânt absolut în care conținutul gândirii nu se lasă disociat de expresia sa sensibilă.,, O vibrație a emanației creatoare".Cei ce au scris-o (Rihis) nu se consideră autori, ci numai intermediarii dintre creator şi lume.*

Sursa:Varenne J.-Veda, premier livre sacre de l'inde Edition Marabout-Universite,1967.

ABRAHAM,ISAAC,JACOB-cei trei părinți fundatori ai istoriei poporului hebreu sunt în acelaşi timp şi cei trei patriarhi ai celor 3 religii monoteiste. Figura lui Jakob va fi revendicată de creştini dar şi de Islam, iar Abraham se găseşte pentru cele 3 religii monoteiste in egală măsură la originea revelației Dumnezeului unic.

AKHENATON-Reprezintă spiritualitatea perioadei amariene sau reforma religioasă la egipteni cu instaurarea teologiei solare.La baza acestei reforme a stat dorința unui raport mai personal, mai intim cu divinitatea solară.

Surse:Redford D.BAkhenaton,The Heretic King,Princeton university press,1987.

MOISE(Moshe)- Biblia ne face cunoştință cu numele Moise, fiul lui Amram şi Jokebed.>> Et Moise dit a Dieu<<:Qui suis je, moi, pour que j'aille vers le pharaon, et pour que je fasse sortir hors d'Egipte les fils d'Israel?(din exod)

Şi Moise spuse lui Dumnezeu: cine sunt eu să mă duc la faraon şi să scot din Egipt fii Israelului?

***PHILON din Alexandria** –mai puțin cunoscut că el a fost cel care a realizat sinteza bibliei şi a teologiei greceşti care covergă către un monoteism cu două părți: una scrisă religioasă şi alta filozofică.Această sinteză a constituit idealismul elenic care a stat la baza creştinismului iohanic şi paulian.*

PAUL-spiritualitatea sa a demarat în ebraică (monoteismul poporului ales)Intâlnindu-l pe Isus, lărgeşte spiritualitatea sfintei treimi şi îşi continuă activitatea în misiunea apostolică.

SENECA,EPICTET şi MARC AURELIU-noua şcoală a stoicilor pe la 300 a.Cr. a reprezentat cea mai mare filozofie a epocii

HELENISTICE. O şcoală a înțelepciunii care susținea că universul este bun şi armonios, condus de o providență divină. Suferința este o încercare a lui Dumnezeu. Lumea este un teatru şi fiecare dintre noi îşi joacă rolul.
YOHANAN BEN ZAKKAI- şi TALMUDUL este scrierea care a marcat istoria iudaismului.El a fost un învățător din prima generație în fruntea fariseilor de la sfârşitul perioadei templului al doilea.(70 a.Cr.)-unul din primii profesori ai iudaismului rabinic.
GNOSTICII-cei ce ştiau printr-o iluminare directă a omului de către D. şi în consecință nu au nevoie de intermediari pentru a dialoga cu Dzeu.
HERMES-înțelepciunea din Alexandria >>Tout est dependant d'un seul et cet ,,Un" est ,,Tout!<<
Din ,,Corpus Hermeticus"
MANI-pictor ,gânditor, medic şi poet, născut în Babilon,creşte într-o comunitate baptistă grecească şi are o revelație la 12 ani. Doctrina sa:DOUĂ PRINCIPII ŞI TREI TIMPI
Vezi:LieuS.N.C.Manichaeism Leyde,E.J.brill,1998.

PATANJALI->>Le Yoga c'est l'arret des fluctuation de la concience<< ,Alors se revele le Voyant,etablie en soi meme .<<YOGA-SUTRAS<<
Meditație şi ascetism pot duce la stări supra senzoriale.

HOMER-în veacul al –IX-VIII-a .Cele două poeme epice ELIADA ŞI ODISEEA au fost compuse la o distanță de 50 de ani distanță unul de altul.Sunt atribuite cântărețului orb HOMER pe care grecii îl numeau pur şi simplu ,,POETUL"Aceste două poeme au constituit fundamentele religiei arhaice greceşti, fixând memoria istoriei.Nici un poet, nici un personaj literar nu a mai putul ocupa în viața poporului său,în cursul istoriei, un loc comparabil.El a fost simbolul comunității greceşti, o figură de importanță decisivă pentru creearea panteonului său.

Surse: *Chantal Quillet- Le livre des SAGESSES*
Vernant J.P.., Myth et pensee chez les Grecs,Paris Ed. Gallimard,coll.La Pleiade,1955

.

443-429 EPOCA ÎNFLORITOARE A ATENEI-
431-EURIPIDE- scrie MEDEA

422-SOFOCLE-scrie ANTIGONA
438-PLATON înființează ,,ACADEMIA”

4

334-323-ALEXANDRU CEL MARE –cucereşte orientul.Începutul ,,ELENISMULUI”
306-EPICUR şi epicurismul în Atena.
146-Romanii cuceresc Grecia.
58-48 Cucerirea țării galilor de către Cezar.
45-44-CICERO-scrie versurile filozofice.
44-A fost omorât CEZAR.
***482-565-INSTITUTIONES**-tipărit 1468(Flavius Petrus Iustinianus)El a fost împăratul părții răsăritene a imperiului Roman .Cuprindea dreptul roman şi a servit drept bază legislației țărilor Europei.*
***ÎNȚELEPCIUNILE UPANISHADS**-Filozoful german Karl Jasper a numit >>**PERIOADA AXIALĂ A CIVILIZAȚIEI<<,** perioada între al VII şi al V lea secol a.Cr., marcată de profunde mutații spirituale atât în China lui Confucius , în Israel cu profeții săi, în Grecia epoca presocratică.Nici India nu a făcut excepție.Un grup de 13 vor aduce un curent nou ce va depăşi brahmanismul.>>Ceci est mon ,,atman”a interieur du coeur, plus petit qu un grain de riz….ceci est mon atman a l’interieur du coeur, plus grand que l’espace entre ciel et terre , que le ciel, que tous ces mondes<<(acesta este sufletul meu în interiorul inimii,mai mare decât spațiul dintre cer şi pământ,decât cerul,decât tot universul)*
***Surse:**Michel Hulin-Le livre des Sagesses-*
***Renou L.**Les Upanishads Paris, Ediution* S A. Maosonneuve,1943.

EUCLID**-pe **la 300 a.Cr. a scris** >>**ELEMENTA GEOMETRICA<<tipărită în 1483.Este cea mai veche carte de matematică din lume şi este şi astăzi folositoare.
70 a.Cr.VIRGIL,ORAȚIU,LIVIUS
7-a.Cr.-30 JESUS-ISUS CRISTOS- care a propagat şi creat creştinismul, religia monoteistă, credința în Dumnezeu şi Isus
70-Distrugerea templului din Ierusalim. Cristos mântuitorul; o comunitate bisericească cu etica proprie spiritualitatea iubirii aproapelui, respectarea omului ca fiind asemănă-toare lui D., sfințenia conştiinței şi monogamia Împărțită astăzi în mai multe rituri şi secte.
64-80-Evangheliile lui Marcus Matei şi Luca.

90-100-Evanghelia lui Sf.Ioan.

5

129-199-GALENUS-a scris >> OPERA<< *tipărită în 1490-carte de bază a medicinii epocii.El considera că însuşirile şi caracterele oamenilor sunt determinate de echilibrul câtorva humori ale corpului:sângele,flegma,bila şi bila neagră.(Şi neurofiziologii moderni consideră că pot lega personalitatea omului , după existența şi buna funcționare a 3 substanțe:(transmițătorii neuronali)a)serotonina, b) dopamină c)noradrenalina.*

COSMOGRAFIA *lui* ***PTOLEMAEUS*** *scrisă pe la 161 a apărut în 1477 şi cuprindea teza geocentrismului. Afimația lui privitoare la întinderea Asiei l-a determinat pe Columbus să întreprindă călătoria sa.*
265-PLOTIN-neo platonismul-un filozof al frumuseții vieții interioare.,,MATERIA ESTE VITALIZABILĂ IAR SPIRITUL DIVINIZABIL"
312-CONSTANTIN CEL MARE se creştineşte.
325-Consiliul din NICEEA stabileşte principiile creştinismului.
330 Constantinopol deveni capitala imperiului Roman de est.370-Are loc invazia Hunilor.
410Distrugerea Romei de către VIZIGOȚI(WESTGOȚII)
AUGUSTINUS a trăit între 354 şi 430 şi a scris ,,DE CIVITATE DEI"(despre statul lui Dumnezeu)
Această carte a apărut în 1467 şi cuprindea scrisoarea unui episcop di nordul Africii-Hippo-
Teza susținută de el: locul Imperiului Roman care s-a descompus va trebui luat de către un stat al bisericii creştine.El interpretează istoria omenirii ca fiind o desfăşurare a intenției Divine şi de aceea el este considerat întemeietorul filozofiei istorice cel care a acordat istoriei un sens şi un țel.

Surse: Michel Meslin –Le livre des Sagesses.-

475-Ultimul împărat roman –Romulus Augustus- declara sfârşitul imperiului.
496-Clodwig şi franken trec la catolicism.

529-Benedict din Nursia-înființează prima mănăstire benedictină în Monte-Casino.
550- LAOZI ZHANGZI-întemeietorii şcolii din Dao-(Tao)-TAOISMUL-Aceasta a fost o mişcare puternică cu diferite tendințe care a cuprins, spiritualitatea,misticul, filozofia şi politica Chinei antice şi a contribuit la continuitatea culturii în China până în zilele noastre.
Surse: Kaltenmark M.Laotseu et le daoism, Paris Ed.Gallimard.1991.

ISAIA,JEREMIA şi EZECHIEL-sunt figurile majore între profeții biblici.pe la 600a.Cr.
PYTAGORA,HERACLIT şi PARMENIDE-ca.550 a.Cr.(şamanismul helenic?)
Vezi :Les ecoles presocratiques,Dumont,Poitier,Dellatre Paris Ed.Gallimard 1991.

PADMASAMBHAVA-un GURU al budismului tibetan-cel născut din floarea de lotus.
Vezi: prezentarea lui P.Cornu în Le livre des SAGESSES Paginile 366-373

ZARATHUSHTRA-religia preislamică din Iran numită mazdeism de la (Ahura ***Mazda)***
Inițiatorul lui Pitagora? Invățătura lui a fost găsită şi in India (prin emigranți persani)
443-429 Atena-perioada înfloritoare-
422-Sofocle-Antigona
SOCRATE (470-399)şi PLATON(428-348)-figurile inițiale ale filozofiei.
ARISTOTEL(384-322) profesorul lui Alexandru cel Mare.

EPICUR(341-270) cel mai controversat -înțelepciunea paradoxală a plăcerii şi materialismul.

Vezi:Nagarjuna-Trate du Milieu,Paris Ed.du Seuilcoll.Points-Sagesses 1995.

CONFUCIUS-fondatorul eticii chinezeşti. *Pe la 550 a.Cr.*
-A studia fără să reflectezi este în zadar.
-A medita fără să studiezi este aventuros.
- Împlinirea personalității se realizează printr-o dezvoltare armonioasă, înseamnă examinarea actelor proprii şi stabilirea etapelor tot timpul existenței!
Dacă vei întâlni un om de valoare, încearcă să-i semeni.Dacă vei întâlni un om mediocru, caută-i defectele şi pe ale tale.
Idealul său politic... virtutea suverană, propagată şi practicată.
..Un profesor bun este cel ce repetând de nenumărate ori fapte cunoscute ştie să adauge şi noutăți.
Păstrarea obiceiurilor, riturilor religioase nu strică,ele fiind expresia formală a raporturilor dintre oameni.Spiritul, orizontul,lărgit prin cunoştințe va trebui disciplinat, conduita temperată,, gesturile măsurate,ca şi funcțiunile vitale, controlul instinctelor şi frânarea prejudecăților.
..Prietenia singură este rezervată celor de rang egal celor ce cultivă în comun umanitate şi echitate.!
Celebrat aproape ca un sfânt în China imperială, Confucius a fost acuzat şi renegat cu ocazia ,,revoluției culturale"şi reabilitat de curând.
Sursă:Christine Barbier-Kontler-Le livre des SAGESSES P 120-125.

NAGARJUNA-primul mare filozaf al budismului-(calea de mijloc)

BUDDHA-Pentru noi occidentalii, Budismul este mai mult o postură spirituală înainte de a fi o religie care cuprinde şi mitologie, teologie şi cosmologie etc.În mijlocul secolului al III lea de remarcat că în multe părți ale lumii el coexistă şi cu alte religii fără conflicte. Budismul este originea unei vaste mişcări religioase cu vocație universală care nu a încetat să se dezvolte şi care s-a implantat solid în Asia-meridională, centrală şi orientală şi chiar în occident. Buddha nu a scris nimic – ca şi Cristos-El a

propagat învățătura sa numai prin vorbe. Moartea sa a survenit pe la 480 a.Cr..Mai mult de 200 de ani budismul nu a avut apostoli şi învățătura lui a fost deținută de colectivele templelor (-permanent orală) După convertirea lui ASHOCA- marele împărat, s-a format un vast corp canonic care se chema >> TRIPITAKA<< .
Viața sa este mai mult o descriere legendară. Învățăturile lui sunt prea complexe şi subtile pentru a putea fi rezumate scurt. Tematica celor 4 adevăruri constituie mai puțin o revoluție spirituală şi mai mult, o sistematizare a noțiunilor care circulau pe Gange.
Viața este subordonată durerii.
Durerea este cauzată de pofte nestrunite.
Eliberarea de pasiuni are loc prin voință.
Drumul pocăinței cuprinde:schimbarea sentimentelor,vorbire plină de adevăr, principii şi acțiuni etice de viață, străduință spre dreptate, gândind corect.
Cele trei trepte: etică- ascetică- meditație.
Să ştii: să-ți aminteşti de naşterile anterioare.
-să cunoşti legea(karma)
-să cunoşti cele 4 adevăruri
-drumul spre mântuire(Nirvana)
Reducerea persoanei umane la un număr de 5 agregate: materie,senzație,percepție, compoziția mentală şi idee. Acolo unde,,EU"-lârmuieşte(unde există o personalitate puternică)...nu există durere.
Surse: Michel Hulin-Le livre des Sagesses-
BareauA.En souivantBoddha,Paris,Edition Ph.Lebaud 1985.
Rahula W.L.'enseignement du Buddha d'apres les textes les plus anciennes,Paris Editions du Seuil,1961.

609- Muhammad(Mohamed)-a avut prima viziune.-Profetul Islamului.
622-Dezvoltarea islamului
732-Carl-Martel înfrânge armata musulmanilor la Poitier.
800- Încoronarea lui Carol cel Mare ca împărat.

1054-Schisma bisericească (est-vest)
1094-Prima cruciadă
1040-1123-MILAREPA o celebră Yogi şi poetă-
Vezi: prezentarea lui P. Cornu în Le livre des SAGESSES.Pagina 426-432.

1100-1170 Hildegarde de BINGEN o viață vizionară şi pedagogică,,-Livre des oeuvres divines"O teologie veritabilă, un univers vizionar plin de spiritualitate care convinge!
1130 1200 Yangming -un neo- confuceanist-,,Noi avem toți în noi un Confucius,în inima noastră, câteodată sunt necesare numai câteva cuvinte pentru a ne arăta binele care sălăşluieşte în noi.
1150 ,,Redescoperirea" lui Aristotel
1165-1240-IBN ARABI -unul din personajele cele mai emblematice şi cele mai prolifice (peste 800 de lucrări)ale misticului musulman -a trăit în Andaluzia.-
Cartea sa >> Le livre du Voyage nocturne<< a influențat pe DANTE în DIVINA COMEDIE-se zice.
1181-1226-Francis d ASSISE –cel care a voit să imite pe Cristos donând totul şi trăind în sărăcie.
1240-1290 ABRAHAM ABULAFIA- unul dintre cei mai fecunzi mistici printre evreii Evului Mediu.(Toledo - şi Palestina)
1170-Inființarea UNIVERSITĂȚII in Paris.
1194 Începe construcția catedralei din Chartres.
1210-Wolfram von Eschenbach ,,-Parsifal": Gottfried von STRASSBURG -,,Tristan şi Isolde".
1215-Magna Charta.
1225-1274 THOMAS DIN AQUIN
a scris -Summa Theologica tipărită în 1485 reprezenta un amalgam între filozofia lui Aristotel cu teologia creştină.A fost cea mai importantă carte filozofică a evului mediu gândită ca o carte de buzunar.
1310-14 Dante - Divina Comedie
1347-50 Pesta face ravagii.
1353-Boccacio –Decameron
1369-1415 JUN HUS-,,Caută dreptatea,ascultă dreptatea,învață să fii drept,iubeşte dreptatea,susține dreptatea,apără dreptatea până la moarte"În căutarea unei biserici purificate
Vezi:Guy Bedouelle-Le livre des SAGESSESP 564-67.

Sec XV-Sf GRIGORE-teolog-instruit la curtea împăratuluiAndronic II A fost la ATHOS unde o lucrare importantă a fost aprobată de două concilii de la

Constantinopol. A devenit eveque la Tesalonichi apoi la Dragomirna şi apoi la Secu şi o parte din călugării săi i-a instaurat la M. Neamțului. Influența sa de sihastru s-a instaurat şi în Moldova şi în general ortodoxia românească datorează lui destul de mult.

Surse: Placide Deseille Le Livre des SAGESSES Pagina:554-558

1434-Medici în Florența-(încep ascensiunea).
1489-se naşte Thomas Munzer- adversar al lui Luther->> TEOLOGIA REVOLUȚIEI<<-
1452-Se naşte Leonardo da Vinci
1453-Turcii cuceresc Constantinopolul.
!455 A fost tipărită prima BIBLIE -a lui Gutenberg
1492-Descoperirea Americii de către Columbus
1496-a apărut în Veneția,, NATURALIS HISTORIA"-a lui GAIUS PLINIUS SECUNDUS-A fost o enciclopedie ce cuprindea toate cunoştințele antichității de la fizică la agricultură până la literatură, de la geografie şi medicină şi filozofie.Cita peste 400 de surse greceşti şi romane. A fost cartea evului mediu.
1493-1541 Paracelsius-(Theophraste)
Vezi:Bodardel Le livre des SAGESSES P.626-629
supranumit Kopernikus medicinei -O pesonalitate extrem de complexă.(medic chirurg,alchimist ,homeopat) A călătorit prin multe țări-chiar până în Transilvania- căutând contactul cu lumea .
1498 –Leonardo picta Cina cea de Taină.

1504 Michelangelo sculpta –David
1504-Începe construcțiaCatedralei Sf.Petru din Roma.
1508-1512-Capela SIXTINĂ este pictată de Michelangelo
1509-1564-Jean Calvin-a scris >>CHRISTIANAE RELIGIONIS INSTITUTIO<<apărută în Basel 1536.Este considerată cea mai importantă carte a reformației.Subliniază dreptul la riposta bisericii,dacă conducătorii lumeşti comit ceva împotriva voinței lui Dumnezeu .Calvin a devenit un ,,Ajattolah" al protestanților realizând un stat al

bisericii.Regimul său în Geneva era totalitar.Preoții controlau casele ca polițiştii de moravuri.Omul

trebuie să folosească timpul dat de Dumnezeu-spunea el-numai pentru muncă; dacă îi reuşeşte aceasta este dovada lui Dumnezeu că el aparţine celor aleşi.Cine petrece aduce dovada că el aparţine celor neiubiţi de Dumnezeu.Erau interzise: cântecele,dansurile,zarurile,intrarea în cârciumi ,mesele copioase ,hainele luxurioase, dantela, bijuteriile ca şi botezarea copiilor cu nume de sfinţi, teatrul,frizurile etc.Şi numărul de mese pe zi erau fixate.A permis însă împrumutulde bani cu dobândă.Dacă luteranismul a permis conviețuirea între stat şi biserică, calvinismul a realizat căsătoria între religie şi bani şi de fapt Reformația în general, poate fi considerată moaşa epocii moderne.
Sursa:Dietrich Schwanitz-Bildung-GoldmannVerlag-Muenchen-ISBN 3-442-15147-3

Il PRINCIPE 1532- a lui N.Machiavelli
Principiile politicii statale –fără aspecte morale.Un conducător capabil va trebui să aibă carismă combinată cu caracterele unui leu şi ale unei vulpi.

IL CORTEGIANO 1528-BALDASSARE CASTIGLIONE
Formele de comportament aristocratic.

1473-1543 Kopernicus a scris>>DE REVOLUTIONIBUS ORBIUM COELESTIUM LIBRI<<A constituit părăsirea teoriei geocentrismului. De la el, lumea a aflat că pământul se învârteşte în jurul soarelui şi în jurul axei sale.Cartea a fost introdusă de către biserică în ,,INDEX" în anul 1616.,
1511-1574>>GIORGIO VASARI>>LE VITE DE PIU EXCELLENTI PITTORI,SCULTORI E ARCHITETTORI<<1568 Pentru noi sursă neprețuită de cunoştințe despre perioada RENAŞTERII.Termen folosit de el pentru prima dată.
1513 Durer: Litografia,, Ritter Tod und Teufel".
1478-1535THOMAS MORE-Cartea sa >> UTOPIA<<apărută în 1516 cuprinde povestiri fictive

despre un stat comunist ,ideal.Modelul a însemnat motiv de inspirație pentru utopiile ulterioare.

MARTIN LUTHER-1483-1546 a tradus în 1522- Noul Testament,iar în 1532,Vechiul Testament.BIBLIA LUI LUTHER este considerată cea mai importantă carte germană a tuturor timpurilor.În mod fericit,Luther a fost un om care s-a exprimat într-o limbă bogată în figuri retorice,în tablouri,bogată în zicale pline de spirit care demonstrau plasticitatea mare a limbii.Răspândirea ei rapidă în mase a reuşit, ca din multele dialecte care existau să se generalizeze o limbă scrisă.

MICHEL DE MONTAGNE 1533-1592->> LES ESSAIS<<1580.Această carte este considerată ca un monument al scepticismului şi a influențat mult literatura.

1542 Înnoirea inchiziției.

1559->>Index LIBRORUM PROHIBITORUM<<Lista cărților puse la index de către PAPA.Ultima ediție cuprindea 6000 de titluri şi a apărut în 1962,fiind valabilăpână în 1968.

THE HOLY BIBLE, 1616 .Biblia engleză, despre care Treveilyan scria:,,este cartea care timp de 300 de ani a influențat caracterul,forța educatoare şi inteligența NAȚIUNII.”

The BOOK OF COMMON PRAYER-O carte bisericească scrisă în limba poporului, putând fi folosită de laici şi preoți.Cuprinzând liturghia în anglicană, a însemnat introducerea l.engleze în biserică.Cartea a devenit a doua ca importanță după BIBLIE.
1545-63-Concilul din Trient. Începutul contra-reformației.
ANDREA PALADIO >>Il QUATRO LIBRI DELL ARCHITETTURA<<1570, o carte didactică despre

arhitectura clasică romană.Ea a influenţat mult stilul arhitectural din Anglia,şi America-(Casa Albă)
1590-1611-William Shakespeare-scrie dramele sale.

1605-Miguel de Cervantes- ,,Don Quijote."

DIMITRIE CANTEMIR (1672-1723)
Pentru noi românii este o cinste să putem citi numele lui pe zidul bibliotecii Sainte Genevieve din Paris printre învăţaţii mari ai lumii. Lucian Blaga îl numeşte pe bună dreptate un,,Leibnitz" al nostru iar berlinezii i-au acordat un fotoliu de membru al Academiei din Berlin în 1711. Fiecare scriere a sa a deschis un drum nou.Amintim numai :,,Sacrosancte scientiae indepingibile imago"(Icoana de nezugrăvit a ştiinţei sfinte)care tratează şi probleme de teorie a cunoaşterii, chestiunea universurilor,destinul omului etc.;
,,Compendiolum universae logices insitutioni"(Compendiu de logică generală)ca şi,,Cartea ştiinţei muzicii" după felul literelor, o privire teoretică asupra caracterului muzicii turceşticu o antologie de 360 de melodii compuse şi notate după un sistem propriu de scriere muzicală în limba turcă.;
,,Descriptio Moldaviae" o lucrare de tip enciclopedic(1716);ca şi ,,Historia incrementorium atque decrementorium aulae othomanicae" lucrare ce i-a folosit lui Byron ca sursă documentară pentru poemul său Don Juan;,,Hronicul vechimei a romano-moldo-vlahilor"(1719-1722) tratează într-o perspectivă descriptivă originea şi istoria formării şi evoluţiei poporului român, vorbind despre unitatea de suflet şi de sânge a celor trei provincii: Moldova,Ţara Românească şi Transilvania
,,Istoria eroglifică" un roman baroc il atestă ca un un scriitor de renume al culturii europene medievale.

Referinţe critice:Gr.G. Tocilescu,Precuvântare la Operele principelui D.C.1901;George Călinescu,Istoria literaturii române de la origini până în prezent.
ŞexilPuşcariu
Nicolae Cartojan,Istoria literaturii române vechi,I,1940

1616- Papa declară teoria lui Kopernikus – eretică-bună pentru,, Index"
1618-48 Războiul de 30 de ani.
1620-FRANCIS BACON->>INSTAURATIO MAGNA<<Un plan complex de explicare a ştiinţelor naturale.O clasificare a tuturor disciplinelor,un program al unei metode noi de interpretare şio revizuire a logicii

aristotelice.; orientarea către experienţe.Enciclopedia franceză îi va fi dedicată şi cartea sa va fi editată pe banii statului.
GALILEO GALILEI->> DIALOGO SOPRA I DUE MASSIMI SISTEMI DEL MONDO,TOLEMICO E COPERNICANO.1632.Florenţa.
A fost chemat la Roma să dezică ce scrisese .Refuzul i-a atras condamnarea inchiziţiei şi arderea pe rug.

Rene Descartes (1596-1650)>> DISCOURS DE LA METHODE<<1637-întemeietorul raţionalismului modern este considerat ca părintele filozofiei moderne.
-Cogito ergo sum.
Deoarece Dumnezeu este cauza imaginii noastre despre el, vedenia noastră este în acelaşi timp şi dovada existenţei lui Dumnezeu.
Nu ajunge să ai o înţelepciune;mai important este să ştii să faci uz de ea!
Surse: Tom Morris –Philosophie fur dummies.Bonn2003.ISBN 3-8266-3071-8

Thomas Hobbes(1588-1679)>> LEVITHAN<<1651 este o carte filozofică cu politică a statului. Statul absolutist -spune el- trebuie înţeles ca o convenţie a societăţii ce trebuie să se bazeze pe o ocrotire reciprocă. Morala şi conştiinţa au fost degradate ca chestiuni private.

Blaise Pascal(1623-1662)>> PENSEES,1670,,Inima are logica ei care nu cunoaşte logica"
Pentru a face dintr-un om un sfânt,este necesară graţierea.
Surse: ChantalQuillet dans Le livre des SAGESSES P.680-690

1624-1691 Georges Fox- reprezentantul unei generaţii de protestanţi radicali.
1636-Infiinţarea Univ..Harvard.
1651-Thomas Hobes ,,Leviathan."
1660-Ia fiinţă Royal-Society
1669-Moliere-Tartuffe
Baruch Spinoza*(1632-1676)>> TRACHTUS THEOLOGICO – POLITICUS<<1670, el pledează pentru un stat în care dreptatea, toleranţa,libertăţile de exprimare şi drepturile*

naturale ale omului să poată fi garantate ca şi separarea religiei de filozofie. El provoacă în rândurile evreilor aflați în Olanda-după expulzarea din Portugalia - propria expulzare din rândurile lor.

Vezi: David Banon Le Livre des SAGESSES P.714-719

.

Sir Isaac Newton(1643-1727) >> PHILOSOPHIAE NATURALIA PRINCIPIA MATHEMATICA<<1687,una din cele mai importante cărți de ştiințe naturale cuprinzând teoria dinamicii,a gravitației-un nou tablou al lumii-cuprinzând legile cauzalității şi mecanicii care înlocuiesc dominația lui Dumnezeu,mişcările planetelor ,explicația fenomenului de flux-reflux,calculul integral şi diferențial,compoziția luminii albe –(spectrul)- teoria emisiunii luminii.

John Locke (1632-1704)>> TWO TREATISES ON GOUVERNEMENT<<1690, este MAGNA CHARTA a liberalismului.Cuprinde cererea, ca dictatura statală să fie instaurată numai după aprobarea masei,deci puterea statului nu are voie să fie absolutistă, ci controlată. Cartea a avut o mare influență asupra evoluției ideilor democratice şi a parlamenta-rismului.

1688-,,Glorious Revolution" în Anglia.
1688-Swedenborg şi Saint-Martin iluminişti –neo -platonici –(Plotin)

.

Vico Giambattista(1668-1744)>> SCIENZA NUOVA<<1725,El susținea că natura şi societatea se dezvoltă în etape,având faze ca: tinerețea,maturitatea şi bătrânețea, subliniind importanța limbii. De la el s-au inspirat Hegel şi Herder şi este considerat un premergător al lui Spengler.

,

.

Carl von Linee (1707-1778)>> SYSTEMA NATURAE<<1735,este cel care a pus bazele

sistematizării botanicii şi zoologiei moderne.Lui îi aparţin împărţirile în regnuri, genuri şi specii.

Diderot şi d Alembert sunt autorii ENCYLOPEDIEi – în 17 volume-,1751-1765,care a avut un rol educativ deosebit în Europa.

Voltaire(F.M.A.*(1694-1778)>>DICTIONNAIRE-PHILOSOPHIQUE-<< .A fost istoriograf,a scris opera: Oedipe -în închisoare-,romane:Zadig,Micromegas,Candide,La Princesse de Babylone. Drame :Arthemize,Herode et Mariamne, Brutus, Zaire, Alzire,L enfant prodigue,L orpheline de Chine.*
Povestiri: Le monde comme il va, Le blanc et le noir, L homme aux quarante ecus.
1714-Gottfried Wilhelm Leibniz, ,,Monadologie".
1719-Daniel Defoe –,,Robinson Crusoe".
1723-Bach- Johannespassion
1726-Jonathan Swift- ,,Călătoriile lui Gulliver"
1742-Hendel-Messias.
1751-Diderot şi d Alembert încep,, Enciclopedia"
1764-Winckelmann-Geschichte der Kunst des Alterthums
1769,70,71 s-au născut Napoleon, Beethoven şi Hegel
1774-Goethe –Die leiden des jungen Werther.
1776-Declarația de independență a Americii-
Adam Smith –Der Wohlstand der Nationen
1787-Mozart-Don Giovanni.
1789 Revoluția Franceză,
1798-Thomas Mathus -,,Essey on the Principle of Population"
1799-Napoleon a devenit prim consul.

Jean -Jaques, Rousseau*(1712-1778)>> DU CONTRAT SOCIAL<<*
>>Julie ou la Nouvelle Heloise<<>> l' Emile<<
Idei ca:,,omul este bun prin natura sa dar societatea îl corupe"
Propagă : întoarcerea la virtuțile primare.
Ideile sale au influențat mişcările sociale ulterioare care au produs mari schimbări politice.
Către bătrânețe considera că toată lumea este împotriva sa.

Johann Gottfried Herder*(1]744-!803)>> ABHANDLUNG UBER DEN URSPRUNG DER SPRACHE<<1772-Legăturile*

între limbă şi cultură.Ideile lui au determinat popoarele să-şi caute identitatea lor națională prin unitatea de limbă.

Adam Smith(*1723-1790) >>THE WEALTH OF NATIONS<<o carte clasică despre ştiințele economice.Prima şi cea mai importantă carte de economie .El a văzut în concurență împărțirea locurilor de muncă, motorul creşterii productivității, şi progresului economic. Intervențiile statului prin subvenții pot frâna dezvoltarea.Ca o biblie a liberalismului bine înțeles că a fost renegată de comunism.*

Immanuel Kant(*1724-1804)>> KRITIK DER REINEN VERNUNFT<<1781pentru el era credința o chestiune de rezon pur. El făcea o demarcare clară între lumea fenomenelor descoperită prin simțuri şi lumea lucrurilor în sine aşa numita ,,lume numenală"*
Toate relațiile de clan nu sunt create ca să ne facă fericiți ,ci sunt da pentru a ne da posibilitatea de a le folosi ,dacă suntem interesați să devenim fericiți -.

Edmund Burke *(1729-1797)>> REFLETIONS ON THE REVOLUTION IN FRANCE,1790sub forma unei scrisori către un gentleman in Paris redactează viziunea sa despre societatea ca pe un eco sistem dezvoltat organic, care a fost transformat în haos şi tiranie prin brutalitățile revoluției. O constituție va trebui înțeleasă ca un contract pentru mai multe generații (intre morți, cei vii existenți şi cei ce se vor naşte)*

Thomas Paine*(1737-1809)>> THE RIGHTS OF MAN<<ca un răspuns la scrierea lui Burke, el redactă apărarea revoluției şi prezintă într-o formă uşor de înțeles drepturile omului. El cere înlăturarea monarhiei şi aristocrației ,formarea unui sistem educațional,şi o reîmpărțire a bunurilor printr-un impozit progresiv pe venituri. Rezonanța cărții a dus la crearea multor grupe radicale în Anglia.*

MaryWollstonecraaft*(1759-1797)>>A VINDICATION OF RIGHTS OF WOMAN<<1792mama celei care a scris,, Frankenstein"-Mary Shellei-,pleda pentru un învățământ egal pentru fete si băieți , o conditie preliminară pentru a se putea realiza o egalitate si in cadrul parteneriatului familial .*

Georg Friedrich Wilhelm Hegel*(1770-1831)-1807>>PHANOMENOLOGIE DES GEISTES<<este un proiect al istoriei lumii ca un proces dialectic, ca o recunoaştere a spiritului. Treptele pe care le parcurge istoria sunt determinate de raporturile conştiinței de sine față de realitate:spiritul subiectiv : psihologie şi spiritul obiectiv – moralul ,politica - dar şi spiritul absolut, care este reprezentat la om prin artă, religie, filozofie ,logică. Acest proiect istorico-filozofic cu teze,antiteze şi sinteze, a devenit punctul de plecare a multor dispute între politicienii de stânga şi de dreapta în secolele XVIII şi XIX.*

Walter Scott*(1771-1832)>> WAVERLEY <<1814. Acest roman a devenit un model al romanului istoric. Cu toate că el a inventat eroii săi ,i-a plasat în scenarii istorice împletite cu figuri istorice adevărate. În acest caz era vorba de răscoala iacobinilor a lui Bonnie Prince Charlie pe la 1740 în platoul scoțian. A servit de model pentru ,,Ultimul mohican"a lui James Fenimore Cooper, ,,Cocoşatul de la Notre Dame" a lui Hugo, ,,Cei trei muşchetari" a lui A.Dumas şi ,,Război şi pace" a lui Tolstoi*

Franz Bopp*(1791-1867) 1816 >> UBER DAS CONJUGATIONS-SYSTEM DER SANSKRITSPRACHE IM VERGLEICH MIT JENEN DER GRIECHISCHEN; PERSISCHEN UND GERMANISCHEN SPRACHE<<el a descoperit înrudirea dintre limbile de origine indo – germanice şi a întemeiat ştiința limbilor comparate.*

Jacob Grimm*(1785-1863)>> DEUTSCHE GRAMATIK<<1819-37*
Sprijinindu-se pe Bopp el a clarificat diferențele dintre limbile germanice şi rudele lor indo-germanice.

Auguste Comte*(1798-1857)>> COURS DE PHILOSOPHIE POSITIVE<<1835-42o învățătură ştiințifică hegeliană,după care sufletul omului parcurge trei faze:cea teologică, în spatele tuturor lucrurilor se ascunde Dumnezeu, cea metafizică care explică totul prin idee şi cea pozitivă care nu caută nici scopul nici originea ci numai cauza.*
Ştiința se ordonează ierarhic având în frunte sociologia. Faza pozitivă corespunde societății industriale. De aici >>

POZITIVISMUS<<care admite numai ce poate fi dovedit ştiinţific ca realitate.

***Karl von Clausewitz** (1780-1831) >> VOM KRIEG<<1832-34războiul nu este alt ceva decât o continuare a politicii statului cu alte mijloace.*

***Rowland Hill (**1795-1879)>>POST OFFICE REFORM<<1837 propune reforma poştei şi raționalizarea ei rezumată în 5 principii:*
1.-Introducerea timbrului
2.-Introducerea plicului
3.-Plata la început.
4.-Plata după greutate.
Primul timbru a fost (Penny-Black) cu portretul reginei Victoria.

***Harriet Beecher-Stowe(**1811-1896)>>COLIBA UNCHIULUI TOM,1852.Lincoln a numit-o,,mica doamnă căreia îi datorăm războiul civil"*

***Charles Darwin**(1809-1882)>>ON THE ORIGIN OF SPECIES BY MEANS OF NATURAL SELECTION ,OR THE PRESERVATION OF FAVOURED RACES IN THE STUGGLE FOR LIFE<<1859*
Darwin a marcat o nouă etapă ştiinţifică în modul de a privi fiinţele.
Ideea evoluţiei însă împarte pe laici dar şi pe cercetători. Mulţi biochimişti de frunte de astăzi, având cunoştinţe vaste în domeniul macro moleculelor, rămân sceptici şi sunt în căutarea unor explicaţii alternative.
Evoluţia în sine este ceva aproape de Dumnezeu. Un bun fizician de astăzi nu mai are nici o legătură cu faptul dacă el este un credincios sau un ateu. Dacă comparăm legăturile între credinţă şi Dumnezeu iar încrederii în ideea evoluţiei îi adăugăm şi un caracter estetic, putem sluji indicaţiei că Dumnezeu ne rămâne încă în afara puterii noastre de percepere. Probabil lucrul este valabil şi pentru evoluţie. Ea există dar încă nouă ne scapă.
*Evoluţia ar fi deci mişcarea prin care iau naştere noi forme de viaţă .Dacă în aceste rânduri vorbim despre evoluţie, atunci trebuie să admitem **o forţă fantastică de selectare***

care realizează evoluția. Dar care este explicația puterii care determină un individ să-şi aleagă partenerul?
Darwin recunoaşte în mod îndrăzneț şi elegant un creator pe care îl numeşte natură.
Sfatul lui Goethe va trebui reținut.,,Cercetătorii științelor naturale vor trebui să cerceteze ce este cercetabil şi să venereze ce nu este cercetabil" Când astăzi cineva este întrebat cum funcționează evoluția el va încerca să explice cu ajutorul noțiunilor mutație şi selecție. Cadrul este corect, dar adevăratul tablou rămâne de desenat pentru fiecare caz în parte. Desigur se poate merge cu lărgirea fiecărei din cele două noțiuni,spre exemplu, mutația este o variantă genetică care se întâmplă ….întâmplător iar selecția se manifestă prin aceea că diferiți purtători ai mutațiilor se înmulțesc în mod diferit. Pe scurt ,selecția este o reproducție diferențiată. Dar cum se întâmplă?Cunoaştem toate mecanismele care joacă un rol?Nu!Biologii au deja mulți termeni, dar unul merită în mod deosebit să fie numit pentru că este foarte rafinat. Este vorba de funcția dublă care ne este cunoscută din activitatea zilnică, dacă spre exemplu avem în mână un pix a cărei funcțiuni este scrisul şi îl folosim şi pentru a corecta ceasul in maşină,asta înseamnă că are şi o funcție secundară. In cărțile de biologie sunt date multe exemple. Membrele anterioare la animale au funcțiuni multiple:pentru fugă,pentru săpat,apucat,cățărat sau zbor.
Convingător este exemplul organului de vedere în evoluție. Darwin singur spunea: când examinez structura ochiului capăt febră .El nu putea să înțeleagă cum selecția singură a reuşit o asemenea performanță. Mai întâi a fost numai o celulă care era sensibilă la lumina soarelui şi pentru a se putea dirija către lumină dătătoare de energie. Aceasta era funcția principală. La multicelulare există multe celule sensibile care se vor concentra într-un pol cu posibilitatea şi a unei funcții secundare de orientare şi producătoare de energie. Într-o fază superioară funcția principală este cea orientativă de aceea ea va trebui protejată. Se înfundă şi poate să realizeze de unde vine lumina, apoi se complică şi poate reproduce mediul înconjurător ,apoi capătă şi o lupă , are loc transferul în față,sunt doi pentru că organismele au două părți,emisfere cerebrale,membre, sâni rinichi etc. Dar evoluția poate fi comparată cu un program de cercetare. Putem înțelege o explicație prin adaptare ? Mai întâi trebuie să remarcăm numărul de urmaşi. Darwin se gândea că

numărul mare de urmaşi constituie materialul brut cu mai mari posibilități. Ar însemna ca artele înalt diferențiate să aibă mai mulți urmaşi În realitate nu este aşa; cele dezvoltate au puțini urmaşi şi au nevoie de mult timp pentru a-i creşte. Cum se poate explica aceasta în contextul evoluției?
A doua întrebare este legată de multe caractere care par nefolositoare cum ar fi penajul viu colorat la multe păsări. Ce au aceste cu selecția naturală?
A treia întrebare :ce caractere l-au diferențiat pe om de maimuță?Ce a trebuit să –l forțeze pentru a-i face să crească emisferele cerebrale?
La prima întrebare , Darwin nu putea să răspundă pentru că îi lipseau noțiunile despre gene. Astăzi ştim că organismele

care se înmulțesc sexual au două variante genetice ce se pot corecta şi pot aduce elemente noi. În plus la om ai văzut caracterele genomului uman.(vezi capitolul respectiv)
In selecția sexuală natura are cele două posibilități:partenerul poate fi ales fie de mascul,fie de femelă.
Biologii moderni ştiu că variațiile sunt posibile prin mutații genetice. Sunt ele întâmplătoare sau sunt dirijate?Mutațiile fiind moştenite are loc după aceea schimbarea posibilităților de supraviețuire sau dispariția dintr-o mutație nefericită. Sunt însă multe granițe ale cunoaşterii noastre spre exemplu:cum are loc ***adaptarea structurilor gândirii noastre la realitățile palpabile.*** *Ceea ce nu au pipăit strămoşii noştri ne scapă şi simțurilor noastre. Macrocosmosul cu dimensiunile lui ,ca şi microcosmosul atomilor sau nano - dimensiunile sunt în stadiul nostru de evoluție încă imperceptibile. Capacitățile noastre de cunoaştere a dimensiunilor obținute prin evoluție (numit de Gerhard Vollmer mezocosmos) sunt cuprinse între grosimea unui fir de păr şi distanța pe care o parcurgem într-o zi .Dacă dimensiunile devin mai mici sau mai mari,cu capacitățile noastre dobândite prin evoluție până acum – înțelegerea omenească normală –nu mai suntem siguri şi avem nevoie de ştiință şi tehnică. Pentru dimensiunile nanometrice sau anii lumină nu suntem încă pregătiți de*

natură pentru a le putea simți. ***De aceea şi selecția naturală-mecanismele sale intime - ca şi dovezile palpabile ale existenței creatorului suprem ne scapă încă , dar nu avem nici un drept de a afirma că nu există.***

John Stuart Mill*(1806-1873)>> ON LIBERTY<<1859*
în cartea sa el argumentează că fericirea generală este legată de libertatea fiecărui individ în societate.Adept al curentului ,,UTILITARIST" al lui Bentham a subliniat importanța eticii în politică. Curentul a constituit o forță ce a determinat multe din reformele secolului al XIX.

22

Walter Bagehot*(1826-1877) >> THE ENGLISH CONSTITUTION<<*
1867.Cartea a fost orientativă pentru cei ce aveau nevoie să se refere la conținutul constituției engleze care nu există într-o formă scrisă.

1808 Goethe-Faust I
1814 Walter Scott- Waverley.
1815 .-Waterloo- -Congresul din Viena.
1819 Schopenhauer –,,Die Welt als Wille und Vorstellung"
1830 Stendhal-Roşu şi negru.
1833-Goethe Faust II
1857-Gustave Flaubert-Madame Bovary
1860-Jakob Burckhard- Die kultur der Renaissance in Italien.
1869 se năştea Gandhi-una din peronalitățile spirituale sec XX care a făcut şi politică.
1869-Leo Tolstoi-Război şi pace.
1880 Dostojewski, Frații Karamasov.

Karl Marx->> DAS CAPITAL<<1867el reuşeşte să facă o analiză destul de corectă a economiei capitaliste. Idealismul său irațional de a realiza o societate în care toți membrii săi să fie egali şi mijloacele brutale propuse, au servit drept biblie pentru cei care au instaurat o dictatură aşa zisă ,,a proletariatului,"

care de fapt a fost >>UN PAS GREŞIT AL UMANITĂȚII << o dictatură a funcționarilor politici indiferent de calitățile lor intelectuale, o dictatură a teroarei, a groazei, a distrugerii elitelor ,deoarece reprezentanții noii,, biserici" Lenin,Plechanov au interpretat cum le-a plăcut ideile lui Marx.

Friedrich Nietzsche(1844-1900)>> ALSO SPRACH SARATHUSTRA 83-85 este o povestire filozofică şi o,, proză în versuri"în care filozoful persan anunță vestea venirii supraomului, care îl va înlocui pe Dumnezeu,care aici şi astăzi ,vizavi de viața de dincolo, sărbătoreşte eroismul, puterea şi găseşte faptele creştineşti ca dovezi a unor înnăscute iluzii naive.

Frederick Jackson Turner*(1861-1932)>> THE SIGNIFICANCE OF THE FRONTIER IN AMERICAN HISTORY<<,1894cartea preamăreşte pionierii,fermierii, misionarii care au populat America. Această carte a influențat mai mult ca oricare pe regizorii şi producătorii de filme western cu eroii lor.*

Theodor Herzl*(1860-1904)>>DER JUDENSTAAT<<1896sau Afacerea-Dreyfus în Franța-prima manifestare antisemită exprimată ca un conflict între clasa de sus şi mica burghezie,care a dus la convingerea că înființarea unui stat în Palestina este o necesitate absolută. Apariția cărții a determinat convocarea primului congres sionist în Basel în 1897.Prin influența lui Chaim Weizmann şi Nahum Sokoloff ,lordul Balfour(primul ministru al Angliei)s-a lăsat convins şi a aprobat în anul 1917 înființarea statului în Palestina, care avea să se împlinească în 1948.*

Sigmund Freud(1856-1939)>> DIE TRAUMDEUTUNG<<1900
cartea prezintă principiile psihanalizei. Caracterul erotic al visurilor, complexul lui Oedip,libidoul şi teoria realizării dorințelor,împărțirea părții psihice în eu şi subconştient teoria psihozelor şi simptomele ei.
Lenin(1870-1924)>>CE E DE FĂCUT<<1902o carte care s-a vrut a completa marxismul,prin crearea unui

partid centralist,cu revoluționari de profesie,care să înlocuiască sindicatele. Rar s-a întâmplat ca o carte şi ideile ei, să aibă atât de multe urmări nefaste.

Frederick Winslow Taylor(*1856-1925)>> THE PRINCIPLE OF SCIENTIFIC MANAGEMENT<<1911 un plan pentru raționalizarea procesului de producție cu norme,coordonări şi plată după cantitatea de produse realizate. Deşi socialiştii au criticat ideile,comuniştii au introdus sistemul imediat ce au ajuns la putere.*

Albert Einstein(1879-1955)>> GRUNDLAGEN DER ALLGEMEINEN RELATIVITATSTHEORIE<< 1914-15 Aduce dovada că toate observatiile sunt dependente de locul unde a fost făcută observația şi de aceea nu există nici un spațiu şi nici un timp obiectiv.

1913- Proust >>–A la recherche du temp perdu<<
1914-18-Primul război mondial
1917-Revoluția în Rusia
1918 Oswald Spengler -,,Der Untergang des Abendlandes"
1922-James Joyce-,,Ulisses".
1924-Thomas Mann ,,Der Zauberberg"
1927 Martin Heidegger,, Sein und Zeit".
Oswald Spengler (1880-1936)>> DER UNTERGANG DES ABENDLANDES<<1918-22 o analogie a societăților cu organismele vii. El consideră că şi societatea are o tinerețe, o maturitate înfloritoare şi o bătrânețe. Examinând societățile egipteană-babiloniană-,indiană,greco-romană,arabă,mexicană şi cultura apuseană ,ajunge la concluzia că după democrație urmează o dictatură.
Adolf Hitler*(1889-1945)>> MEIN KAMPF<< 1925-26 o carte greu de citit ,plină de antisemitism, rasism,militarism,şovinism,teoria spațiului vital,program politic pe care nimeni nu a voit să-l ia în serios din cauza inepțiilor pe care le susținea.*
1909-1943-Simone Weil -,,Imposibilitatea este poarta către supra natural.Rolul nostru este de a ciocăni. Altcineva ne poate deschide!" Sau ,,Dragostea nu este consolație ci LUMINĂ!"
1939-Prima dezintegrare atomică.
1939-45-Al II lea război mondial

1984-Simone de Beauvoir –,,le deuxieme Sexe”
1943-Eugen Ionescu(după mărturisirea proprie din ultimul său jurnal)a scris ,,Englezeşte fără profesor” , prefațând în absolut întreaga istorie a teatrului absurdului. Marea şansă a dramaturgiei româneşti care îşi adjudecă astfel o prioritate reală.
1952-Samuel Beckett Warten auf Godot
1953-Waston und Krick-dubla spirală –structura DNA
1962-Thomas Kuhn- Revoluțiile în ştiință.
1968-70 Revoltele studențeşti.
1980-Computerul devine -,,personal”
1985-Începutul ,,Perestroicii

1989-90 Căderea şi descompunerea statelor comuniste.

- *Recunoștință profundă soției mele Rovana care m-a încurajat,m-a suportat,și m-a ajutat enorm!*

B I B L I O G R A F I E

*1-**Antonesei Liviu** O introducere în pedagogie –Edit.Polirom 2002-ISBN 973-683-848-X*

*2-**Avram Arina** Arta de a reuşi în viață Edit.Tritonic & Eforie –Buc.2002 ISBN 973-8051-64-9 ;ISBN 973-858583-5-X*

*3-**Bouillerce- Brigitte Carre Emmanuel** Savoir developper sa creativite-2000 Edit.Retz/ Her,Paris*

***4Buzan Tony** Speed Reading mvg-verlag Muenchen 2002 ISBN 3-478-71961-5(Aus Englisch von Gudrun Weithaler)*

***5Carrel Alexis**-OMUL FIINȚĂ NECUNOSCUTĂ-Tedit-Bucureşti-ISBN 973-96173-6-0(Traducere Lia Busuioceanu)*

*6-**Clegg Brian** –Crash Course in personal Development-2002 2003 Polirom Dezvoltarea Personală Traducere Ligia Ilin ISBN-973-681-318-5*

*7-**Corwell Peter** Spell Success in Your Life.-Maryland 2002- Polirom 2003 Traducere Oana Cogeanu –**Cheia Succesului**- ISBN 973-681-275-8*

8-Dalat Yvon ,Le Guid de votre reussite professionnelle-Dunod,Paris,2002.

*9-**Drimba Ovidiu** 1. Dicționar de literatură universală Ed.Saeculum Buc.2002 ISBN 973-9399-98-3*

10.Incursiuni în civilizația omenirii –Excelsior Buc.1996 ISBN 973-9086-34-9

***11Simone HarlandEdit** Monte DuMont -365 Tipps Gedaechtnis-Training-ISBN 3-7701-8662-1*

*12 **Durville Henri** Ed.Transatlantiques-2001-ISBN 2-9806910-4-6*

*13 **Enkelmann B.Nikolaus** Die Macht der Motivation –Edit.mvg-Verlag 2002 –ISBN 3-478-08318-4*

*14 **Fischer Ernst Peter** –Die andere Bildung –Edit.Ullstein./ 2003 ISBN 3-548-36448-9*

***Fischer Ernst-Pete**r DAS GENOM Edit.S. Fischer /2002*

*15 **Forni P.M**. Choosing Civility by St.Martin s Press,New York.*

***D.Sprache** –Bitte recht hoeflich! -von Sabine Doerlemann-Scherz 2002-ISBN 3-502-14206-8*

*16 **Frohloff Stefan**-Gesicht ZEIGEN-Handbuch fuer Zivilcourage Edit.Campus Verlag-Frankfurt-New York 2001-ISBN 3-593-36807-2*

***Gerster Petra** Nuerenberger Christian-Stark fuer das Leben –Rowohlt –Berlin*

2003 ISBN 3 87134 464 8
17-Gerster Petra *,,Stark fuer das Leben" Edit. Rowohlt /2003/Isbn 3871344648*
18 ***Goleman Daniel****-Emotional Intelligence-Bantam Books,New York 1995.In l.germană :Emotionale Intelligenz-Carl Hanser Verlag Muenchen-1996-ISBN 3-446-18526-7*
19 ***Hentig*** *(von)Hartmut-Der technischen Zivilisation gewachsen bleiben-(Edit.BELTZ)-2002-ISBN 3 407 22115 0*
- Die Schule neu denken-Edit.BELTZ-ISBN 3407221193/2002

20 ***Hobson Peter*** *2002 The Cradle of Thought – Macmillan,London –D.Spr.: Wie wir denken lernen –Edit.Walter Verlag 2002 –ISBN 3-530-42168-5*
21 ***Kaufmann*** *Heinz Suchtvorbeungun in der Schule und Jugendarbeit.BELTZ-2001-ISBN 3 402 22099 5*

22 ***Klein Stefan****-Die Gluecksformel-+Die Zeit Edit.Rowohlt-2002-ISBN 34 498 03509 623 Lenoir Frederic –LE LIVRE DES SAGESSES-Edit Bayard 2002ISBN:2-227-47131-X*
23 Lenoir Frederic –LE LIVRE DES SAGESSES-Edit Bayard 2002ISBN:2-227-47131-X

*24-**Manolescu** Nicolae-Cititul şi scrisul-Polirom,2002.ISBN 973-683-972-9*

*25 **Marinescu** Aurelia Codul bunelor maniere astăzi –Humanitas 2002 ISBN 973-50-0262-0*
*26 **Meyer Anke-Sophie**-Wann ist mein Kind PISA –fit ?BELTZ 2002 ISBN 3 407 22850 3*

*27 **Morris Tom** Philosophie fuer Dummies aus dem Amerikaniscen von Aref Banakonandeh-Edit mitp-2003 ISBN 3-8266-3071-8*

Notițele mele după cartea care mi-am schimbat felul de a vedea viitorul: Riboulet L. Traducere: Necula ,, FORMAREA MORALĂ ŞI INTELECTUALĂ PENTRU VIAȚĂ”.

***29Olkers Juergen** Wie man Schule entwickelt-BETZ-2003 ISBN 3 407 22141X*

*30 **Parnefjord RalphDas Drogentaschenbuch –**Edit .Thieme Stuttgart-New York 2001 ISDN 3-13-118033-1*

*31**Rennert Monika** –Co-Abhaengigkeit –Edit.Lambertus 1990-ISBN 3-7841-0443-6*

Todsuenden *der Bildungspolitik-(Edit. Belz-1999*

ISBN 3 407 22082 0

33Schmidt Gerhard*-Dumonts Handbuch –Intelligenz Training - Edit.Monte von DUMONT 2002 Koeln –Slvenien ISBN 3-8320-8772-9*

34Schwanitz Dietrich *-Bildung GoldmannVerlag 2002.-ISBN 3-442-15147-3*

35 ***Sruck Peter****-Die Kunst der Erziehung –Edit.Wissenschaftliche Buchgesellschaft-1996 ISBN 3-534-80194-6*

Adăugiri bibliografice:
www.Spektrum.de
- *Psychologie HEUTE*
- *Spektrum der Wissenschaft*
- *www.GEHIRN-UND-GEIST.DE*
- *Despre Neuro-Teologie :Dr.Michael Persinger(Uni Toronto) şi Dr.AndrewNewbergUni.Pennsylvania*
- *(P.M.Fragen&Antworten 8/ 2009)*
- *www.pm-magazin.de(2006-2011)*

Manfred Spitzer,,Medizin fuer die Bildung”
ISBN:978-3-8274-2677-2 (Ed.:Spektrum)2010
-,,Lernen”ISBN.:3-8274-1396-6 2003(Spektrum)